

令和5年度

スポーツクラブあさびー 会員募集

スポーツクラブあさびー

検索

あさび健康
マイスター
チャレンジ
対象事業



プログラム

正会員	ジュニアスポーツ	①ショートテニス(3歳児～小学6年生) ②サッカー(小学1～6年生) ③バレーボール(小学4～6年生) ④陸上(年長児～小学6年生)
	コミュニティスポーツ	⑤ショートテニス(3歳児以上) ⑥バドミントン(小学生以上) ⑦ビーチボール(小学生以上) ⑧筋トレ&ダイエットフィットネス(小学生以上)
限定会員	⑨ゴルフ ⑩ボウリング	

会費

※年度途中の入会は、1カ月単位での月割り計算

	区分	入会金	年会費	スポーツ安全保険(希望者のみ)	
正会員	正会員 ●個人会員 ●ファミリー会員	18歳未満	500円	6,000円	●中学生以下 / 800円 ●高校生～65歳未満 / 1,850円 ●65歳以上 / 1,200円
		18歳以上	1,000円	9,600円	
		65歳以上	500円	6,000円	
限定会員	ゴルフ会員	フリー	500円	2,400円(レッスン料別)	
	ボウリング会員		1,200円(ゲーム代別)		

申し込み方法 申込書(スポーツクラブあさびー事務局、文化スポーツ課で配布)を直接

その他 ●入会金などの返却不可 ●①～⑧のプログラムは、会員以外のかたも1回500円で参加可 ●令和5年度は初回のみ無料で体験可 ●年会費で①～⑧のプログラムに何種類でも参加可(限定会員を除く)
●詳細はお問い合わせください



申し込み・問い合わせ先

渋川福祉センター内スポーツクラブあさびー事務局 ☎080-3635-0233(日曜日午後1時～3時)
市役所文化スポーツ課スポーツ係 ☎76-8183

地域づくりのきっかけに

地域ふれあい講座

あさび健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

申し込み方法

各申込期間に費用を添えて直接(午前9時～午後9時)
※市内在住・在勤のかたを優先

申し込み・問い合わせ先

各講座
実施施設

心と体のリフレッシュ

と き 7月6日(木)午前10時～11時30分
と ころ 平子公民館(☎54-9290)
内 容 やさしいヨガやストレッチで体をほぐし、代謝の向上、運動不足の解消を図る
定 員 先着10人 **費 用** 300円
持ち物 飲み物、フェイスタオル、ヨガマット(お持ちのかた)
講 師 熊野貴子さん
申込期間 6月15日(木)～30日(金)

身体スッキリ! 棒体操

と き 7月10日、24日(月曜日・2回) 午後1時～3時
と ころ 白鳳公民館(☎52-0690)
内 容 ひのき棒を使い、健康体操、ストレッチ、マッサージ、筋トレ、脳トレを行う
対象者 成人のかた **定 員** 先着10人
費 用 600円(2回分)
持ち物 動きやすい服装、滑り止め付き5本指ソックス(はだし可)、飲み物、タオル、ヨガマット(バスタオル可)
講 師 棒びくすインストラクター まあこさん
申込期間 6月19日(月)～30日(金)

レザークラフト講座

と き ①7月7日②14日(金)午前10時～正午(1日のみでも参加可)
と ころ 白鳳公民館(☎52-0690)
内 容 オリジナルの革の作品を作る
①小物入れ(縦7cm×横10cm×マチ4.5cm)②ポシェット(縦20cm×横15cm×マチ3cm)(いずれも色は2色から選択)
対象者 成人のかた **定 員** 先着8人
費 用 ①1,800円②ショルダータイプ3,100円または手提げタイプ2,800円(いずれも材料費を含む)
持ち物 はさみ、定規、エプロン **講 師** 渡邊祐子さん
申込期間 6月16日(金)～29日(木)



虫除けにもなる爽やかルームコロン教室

と き 7月13日(木)午前10時～正午
と ころ 白鳳公民館(☎52-0690)
内 容 ●蚊が嫌がる「ルームコロン」を作る●「基本のアロマ精油10種類」を学ぶ(ハーブティーの試飲あり)
対象者 成人のかた **定 員** 先着10人
費 用 1,000円(材料費を含む)
持ち物 ハンカチかハンドタオル、筆記用具
講 師 アロマセラピーインストラクター SANA Eさん
申込期間 6月22日(木)～7月5日(水)