

# スポーツクラブあさぴーで みんなとからだを動かそう!

あさひ健康  
マイスター  
チャレンジ  
対象事業

問い合わせ先 / 市役所文化スポーツ課スポーツ係 ☎76-8183 (平日午前8時30分～午後5時15分)  
渋川福祉センター内スポーツクラブあさぴー事務局 ☎080-3635-0233  
(日曜日午後1時～3時)

スポーツクラブあさぴーは、スポーツ活動を通じた健康づくりと地域の交流が広がる仲間づくりを目的として活動しているスポーツ団体です。

## 親子で参加



### 空手

とき 第2土曜日(令和6年度は第2・4土曜日など) 午前10時～11時30分  
ところ 旭丘公民館

年会費でいろいろな運動が  
できるのが魅力的です。

せっかくならと、親も一緒に  
参加しています。ほかの種  
目も体験してみたいです。

澤田さん親子



## どの年代のかたでも参加できます。

筋トレは、楽しく続けることが大切です。  
みんなで楽しくトレーニングをしましょう。

講師 若杉 茂樹さん



## 筋トレ&ダイエットフィットネス

とき 第1・3土曜日など 午前10時～正午  
ところ 名古屋産業大学



## 親子で参加



名古屋産業大学 ウェイトリ  
フティング部所属の学生も  
お手伝いします。

## 親子で参加



### ビーチボール

とき 第1・3木曜日 午後7時～9時  
ところ 旭小学校 体育館

子どもと一緒にスポーツを  
したくて始めました。

ビーチボールは、ボール  
が柔らかく、子どもから  
70歳を超える高齢者まで  
続けることができるので、  
お勧めですよ。

山平さん親子



### Jr.陸上

とき 第1・3・5土曜日など 午前9時30分～11時30分  
 ところ 平子町仮設広場



### Jr.サッカー

とき 土曜日(月2回)  
 午前9時30分～11時30分  
 ところ 旭ヶ丘運動広場・晴丘運動広場

**3歳児から参加でき、  
 年齢に合わせた楽しみ方を  
 教えます。**

続けることでみなさん上手になっていきます。経験者も初心者も一緒に楽しむことができます。

講師 福嶋 喜美子さん



### Jr.ショートテニス

とき 第3日曜日など 午前10時～正午  
 ところ 西中学校



## 令和6年4月から新しいプログラムが始まります

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) ⑤ストリートダンス(小学2～6年生/定員枠あり)
	正会員	コミュニティスポーツ	⑥ショートテニス(3歳児以上)⑦バドミントン(小学生以上)⑧ビーチボール(小学生以上)⑨筋トレ&ダイエットフィットネス(小学生以上)⑩空手(年長児以上)
	限定会員		令和6年4月から⑪やさしいエアロ(65歳未満)⑫健康ヨガ(65歳以上) ⑬健康体操(65歳以上)⑭やさしいヨガ(65歳未満)⑮卓球(フリー)
	限定会員		⑯ゴルフ⑰ボウリング

### 令和6年4月からの新料金 ※年度途中の入会は、1カ月単位での月割り計算

		申込区分	入会金	年会費	スポーツ安全保険(希望者のみ)	
会費	正会員	●個人	18歳未満	500円	6,600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
		●ファミリー	18歳以上	1,000円	10,560円	
			65歳以上	500円	6,600円	
	限定会員	ゴルフ			2,640円 (レッスン料別)	
ボウリング		フリー	500円	1,320円 (ゲーム別)		

申し込み方法 / 3月3日(日)から申込書(スポーツクラブあさび事務局 ☎080-3635-0233(日曜日午後1時～3時)、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 ●①～⑮のプログラムは、会員以外のかたも1回800円で参加可(⑤除く) ●年会費で①～⑮のプログラムに何種類でも参加可(⑤、限定会員除く) ●詳細はお問い合わせください