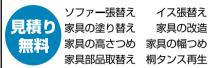
&リフォーム

広報いちかわ 2018年(平成30年)2月17日 No.1586

確かな技術で 「買いたくない、直して使いたい」に お応えいたします!

家具の無料相談室 お気軽にお問い合わせ下さい



家具製造販売・修理・リフォーム 〒272-0801 市川市大町124-3

赤羽根家具

TEL 047-337-8640

不登校を経験した人 たちのための高校です

面接試験だけです 卒業したいという意欲を見ます

たちばな 橘 学院高等部

入学についてご相談したい方はご連絡くださ い 電話:047-324-2889

〒272-0021 市川市八幡 3-3-2- J 403 グランドターミナルタワー本八幡 JR本八幡駅・京成八幡駅・都営本八幡駅

難解な雨漏りを一発解決

雨漏り検査

特殊検査液で漏水原因をピンポイント解明

修繕費の無駄はカット

▮ 壁、天井のしみを見つけたらまず、ご一報下さい!

Tel 03-5876-580

見積り無料 株式会社サーベイ 株式会社・修繕 〒125-0054 東京都葛飾区高砂 8-21-1



市川市平田 1-20-17 **9047-326-7000**

クラブ運営への参加

地域コミュニケーションの場づくり

みなさんが主役となって運営・管理

1つのクラブでこんなことが…

●世代を超えた交流

●地域イベントの開催

●文化活動の導入

●学校との連携

●スポーツによる地域の活性化

●健康相談やアドバイスの実施

健康で過ごすためには、誰もが身近な地域で気軽にスポーツができる環境が必要です。市では、活力ある地域を目指し、誰もがスポーツを楽しむことができ、地域住民が主体となって運営する「総合型地域スポーツクラブ」の支援を行っています。今号では、市の総合型地域スポーツクラブについて紹介します。

過☎373-3112スポーツ課

地域に密着した3つのクラブ

市では、市内4拠点の総合型地域スポーツクラブ整備を目指しており、現在、「市川スポーツガーデン国府台」「市川スポーツガーデン塩浜」「北市川スポーツクラブ」の3つのクラブが活動しています。市民は、それぞれのレベルや目的に合わせ、どこのクラブにも自由に入ることができます。

市内の総合型地域スポーツクラブ						
クラブ名 (略称)	市川スポーツガーデン 国府台 (ISG国府台)	市川スポーツガーデン Library Spote Garden 塩浜 (ISG塩浜)	北市川スポーツ クラブ (NISC) North Ichikawa Sports Club			
特徴	平成18年に市内で最初にオープン。 会員数は県内2番目の約900人。 一般種目15、有料種目6、1回参加 型種目5種目を開催。	平成19年にオープン。月500円で 8種目全てに参加可能。主に中高年 向けの健康増進を目的としている。	平成29年にオープン。新しい施設でスポーツを楽しめます。			
実施種目	チア/ランニング/よさこい/バレーボール/サッカー/テニス/バスケットボール/ハワイアンフラ/太極拳 など		サッカー/ラグビー/テニス/ソフトテニス/ウォーキング/フットベースボール/太極拳/ヨガ			
会費 /別途入会金/がかかる場合/もあります	大人(20~64歳) …年13,200円 ジュニア(2~19歳まで) 年7,200円 シニア(65歳以上) … 年9,600円 ファミリー(同居家族5人まで) 年19,200円	大人(中学生以上) 	大人(中学生以上) 年13,200円 小人(小学生以下) 年7,200円 有料教室は月額1,000円プラス			
活動拠点	スポーツセンター	塩浜市民体育館	J:COM北市川スポーツパーク			
問い合わせ先	☎371-7800同クラブハウス(月~ 土曜日、午前9時~午後1時)	☎395-1166同事務所(月·水·金· 土曜日、午前10時~午後3時)	☎339-2333同クラブハウス(月・火曜日 午後1時~5時、日曜日午前9時~正午)			

健康スポーツ教室

総合型地域スポーツクラブでは、市民

自らが企画・運営を行い、「多種目」「多世

代」「多志向」という3つの視点から活動

しています。市は活動場所の確保などを支

援し、クラブは会費によって運営するとい

市では、地域の人たちの交流の輪を広 げ、人が育ち、地域が育つスポーツクラブ

総合型地域スポーツクラブ

う、自主運営型のスポーツクラブです。

会員として活動に参加

を目指して支援しています。

●自分のやりたい種目

●幼児から高齢者まで

●家族、仲間と共に

●自分のレベルで

●目的に応じて

●複数の種目

健康・体力づくりを目的としたスポーツ教室を、4~7月、8~11月、12~3月の3期制で行っています。 4月からの教室を募集します。総合型地域スポーツクラブの会員でなくても申し込めます。

国府台教室 (ISG国府台) 圆国府台市民体育館 甲込先 ISG国府台(〒272-0827国府台1-6-4)

地域のみなさん

多種目

多世代

多志向

教室 コード	教室名	定員	開催期日	時間	参加費など
月1	脳トレ 筋トレ 錆びない体づくり	30人	月曜日 全12回	11:00~11:50	6,000円(12回)
火1	親子プレスクール 1歳児クラス (対象: 平成30年4月1日現在 1歳)	40組	火曜日 全12回	11:00~11:50	-6,000円(12回)
火2	親子プレスクール 2歳児クラス (対象: 平成30年4月1日現在 2歳)	40組		12:00~12:50	
水1	楽しもう エアロビクス	60人	毎週水曜日 全16回	9:30~10:20	5,600円(16回)
水2	らくらく エアロビクス	60人		10:30~11:20	
水3	ハタヨガで 元気 長生き	60人		11:30~12:45	8,000円(16回)
水4	フィジカルストレッチ	50人		11:40~12:30	5,600円(16回)
木1	からだ リカバリー (手に入れようスムーズな動き)	50人	毎週木曜日 全16回	9:00~9:50	-5,600円(16回)
木2	からだ リメイク (手に入れよう動きやすい関節)	50人		10:00~10:50	
木3	笑顔で筋活 1日3分	30人	毎週木曜日 全15回	13:45~14:35	6,000円(15回)
木4	ノルディックウォークで -10歳	30人		14:45~16:00	7,500円(15回) (ポールレンタル 代1回100円)
土1	楽しく筋トレ パワーUP	50人	毎週土曜日 全14回	9:15~10:05	4,900円(14回)
土2	楽しく筋トレ バランスUP	50人		10:15~11:05	
±3	入門 誰でもできるハタヨガ	60人		11:15~12:30	7,000円(14回)
±4	スーパー入門 ヒップホップダンス (3歳~小学6年生)	40人		9:10~9:50	
±5	チャレンジ ヒップホップダンス (小学1年生~中学3年生)	40人		10:00~10:50	

塩浜教室 (ISG塩浜) 全15回

場塩浜市民体育館 ¥1教室3,000円(事前一括納付) 申込先 ISG塩浜(〒272-0127塩浜4-9-1)

定員	曜日	開始時間 (45分)
40人	小頭口	9:00
40人	八唯口	10:00
40人	水曜日	11:00
40人	₩ ₩□	13:00
40人	小唯口	14:00
40人	夕 曜口	11:00
40人	並唯口	12:00
	40人 40人 40人 40人 40人 40人	40人 火曜日 40人 水曜日 40人 木曜日 40人 本曜日 40人 金曜日

信篤教室 全15回

場信篤市民体育館 ¥1教室3,000円(事前一括納付) 申込先スポーツ課(〒272-0827国府台1-6-4)

去主主人

教室名	定員	曜日	開始時間 (45分)
ストレッチ&コンディショニング	40人		9:00
初級者のエアロビクスダンス	50人	金曜日	10:00
初心者のヨガ	50人	並唯口	11:00
リラックスヨガ	50人		12:00



健康スポーツ教室の申し込み方法

国府台教室

田往復はがき(1人1枚)に、申し込み事項(6面上段参照、親子プレスクールは保護者・子ども共に記入)、参加希望教室の教室コードと教室名(1教室のみ)、生年月日(西暦)を書き、2月24日(土)必着で上記の申込先へ送付。応募者多数の場合抽選。定員に余裕がある場合は3月5日(月)午前9時から先着順で電話予約を受付。

塩浜•信篤教室

申往復はがき(1教室につき1枚)に、申し込み事項(6面上段参照)、希望の教室名(第3希望まで、当選ははがき1枚につき1教室)を書き、3月16日(金)必着で上記の各申込先へ送付。または、各会場にある申請書に返信用のはがきを添付して各申込先へ提出。抽選日3月20日(火)。空き教室が出た場合は、落選者に連絡

多世代の交流を楽しんでいます

北市川スポーツクラブ (NISC)利用者 平井義人さん、貴実さん夫妻



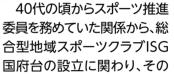
NISCは家からも近く、本格的なコーチの指導や4面のテニスコートなど、充実した環境

でテニスを楽しめます。同じ教室には中学生もおり、自分たちの子どもよりも若い人とテニスをするのは、大変刺激になります。また他の参加者とコミュニケーションを取るのも楽しみになっています。

今は市のテニス大会で、夫婦でミックス種目に出場することを目標に頑張っています。

運営も参加者も地域住民

市川スポーツガーデン塩浜 会長 矢口 弘さん



ケーションが図られています。



後、ISG塩浜を立ち上げました。クラブの運営は、地域のスポーツ推進委員、自治会役員など、15名の運営委員で行っています。会員からも運営委員になる人がいます。このクラブでは、毎年「行徳マラソン」を開催しており、この大会には幼児から大人まで、毎年1,000人以上の参加者があります。運営には、地元の学生をはじめ他の団体から100人以上のボランティアが応援してくれています。この活動を通して地域のみなさんとのコミュニ

下総・江戸川ツーデーマーチ

春の陽気の中、市川市を中心とした名所・旧跡を歩いてみませんか。6キロメートルの「水と緑の回廊コース」から33キロメートルの「大町自然観察園コース」まで、体力に合わせて全8コースを用意しました。健康づくりの第一歩に、気軽にご参加ください。

■4月14日(土)・15日(日)

場中央会場 スポーツセンター

¥2日間 市内在住・在勤・在学の方=800円(当日1,000円)、それ以外の方=1,500円(当日2,000円)1日参加可、金額は同額

中学生以下、障害者と介助者1人は無料。小学生以下は保護者同伴、障害者は介助者の同行が必要。

■4月13日(金)までに、市内体育館、公民館などで配布の参加登録払込用紙に記入の上、郵便局に払い込み(3月23日(金)までの申し込みで大会誌に名前掲載)。当日申し込みも可。3月31日(土)まではWebサイト(ランネット)での申し込みも可(右記二次元コードよりアクセス ロンスチャッド)がかかります)

可。別途手数料がかかります)。 □☎043-255-0141同実行委員会(千葉県ウ

オーキング協会)

