春のKSC奥多摩ハイキングツアー
≪奥多摩ぶらぶら旅≫

春のハイキングツアーとして、奥多摩ハイキングツアーに行ってきます！東京といえば高尾山を思い浮かべる方が多いかと思いますが、奥多摩周辺各所も大変有名なスポットです。

今回選んだコースは、

≪氷川～白丸～鳩ノ巣～古里コース≫

距離は約8.5キロ、時間にして約2時間半～3時間。古里駅から奥多摩駅までの渓谷やダムなど、四季を通して楽しめる名所を歩きます。

KSCハイキングツアーは初級・中級コースで誰でも参加できます！次回は９月を予定していますので、是非ご参加下さい。

エリアサービス紹介

ラージボール

ラージボールは発足から３年程になりました。これといった問題もなくここまでこられた事を私たちは喜んでいますが、それ以上に喜べることは、当初ほとんど初心者だった方々がとても上手になられて、もう十分にラリーを楽しんでいらっしゃることです。どの方も楽しみの内に、上達を考えながら続けておられるので、いつの間にか上手になって行くのです。「どうしてもとどかなかった枝に、ふと手を挙げて見たらとどくようになった」続けていると自然にこの言葉のようになって行くのだと思います。人間には向上心が備わっています。この自然が与えた向上心があるかぎり、千年、二千年後の人間は私たちよりずっと賢く、優秀な社会を形成していることを想像させてくれます。人間のもつ優しい心がもっと手際よく生きている社会に。このことを今ラージボールを打っている皆さんが、意識はしなくても証明していらっしゃるのです。みなさんも一度見にいらして、よかったらお仲間になりませんか。

茨城県 ユニカール大会

３月22日(月)大洗総合運動公園体育館にて、第10回茨城県ユニカール交流大会が行われました。

ＫＳＣからは、普段ユニカールを楽しんでいる会員１５名（５チーム）が参加しました。

日頃の練習の成果もあり、見事優勝と準優勝を勝ち取りました！

茨城娘の手には
金メダルに
銀メダル！

最後に、みんな
揃って記念撮影。
お疲れ様でした！

ユニカールを楽しもう♪

冬季オリンピックで日本中を沸かしたカーリング。それをいつでも誰でも気軽に楽しめるようにした競技が、ユニカールです！木曜13時から活動していますので気軽に遊びに来て下さい！

スポーツチャンバラ大会

３月27日に行われた「第17回茨城県スポーツチャンバラ大会」に、日頃スポチャンエリアで活動している小学生7人で行ってきました。

初めは緊張していた子どもたちも、試合が始まれば一剣士として日頃の練習の成果を発揮し、たくさんのメダルをもらう事が出来ました。

スポチャンは毎週土曜日、午後２時30分から練習をしています。初めての方も大歓迎なのでぜひ一度体験してみて下さい。

トレーニング室が新しく、使いやすくなりました！

アントラーズさんより、クラブハウスでプロ選手が実際に使用していたトレーニング器具を頂きました。

★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★
レッグプレス、シーテッドレッグカール、
ベンチプレス、レッグエクステンション、
ラテラルレイズ、ヒップアダクション、
ヒップアブダクション、ラットプルダウン、
コンパウンドローイング
★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

是非この機会にご利用下さい。
なお、初めてご利用の方は、職員に使い方の説明や使用上の注意を確認して下さい。

※毎週火曜日15時～17時は、予約利用の為、ご利用することが出来ません。ご了承下さ。

要注意

安全に使う為に

プロ選手がトレーニングするために使用していた器具なので、使い方を誤ると**事故**や**ケガ**の原因になります。

正しい器具の使い方、フォーム、自分に合った負荷のかけ方など正しい使用方法を守るようお願いします。

子どもだけのご利用は禁止となっております。

トレーニング以外でのご利用はご遠慮下さい。

貴方の携帯に届きます KSCメルマガ配信中 !!

KSCの情報やイベント案内、お知らせ等を、メールでお知らせ致します！

■KSCメルマガ登録方法(携帯)
a7000090980@mobile.mag2.comに空メール、または右のQRコードを読み取って空メールを送信して下さい。
※ドメイン指定受信を設定している方は「mag2.com」をドメイン指定受信に登録する必要があります。

■KSCメルマガ登録方法（パソコン）
http://www.mag2.com/m/M0090980.htmlにアクセス後、ご自分のメールアドレスを入力して登録ボタンを押してください。その後、登録認証メールが届くので記載されている認証アドレスをクリックして、登録完了して下さい。

その他詳しい説明はこちらをご覧下さい。
http://www.ksc.join-us.jp/merumaga/01.html （ＰＣ用）
http://www.ksc.join-us.jp/merumaga/02.html （携帯用）

わたしたちは、「かしまスポーツクラブ」を応援しています。

給排水衛生、冷暖房空調設備・設計・施工
中山設備工業株式会社
鹿嶋市平井1350-161 TEL 0299(83)1723㈹ FAX 0299(83)1762

電気工事・設計・施工 確かな技術で、安全・確実・迅速に
志筑電気株式会社
茨城県鹿嶋市鉢形1525-1 TEL0299-82-0308 FAX0299-83-7616
E-mail/shizkeec@sopia.or.jp http://www.sopia.or.jp/shizkeec

家庭用＆業務用ＡＶ機器・家庭電器・各社取扱
キョーエイオーディオ
鹿嶋市鉢形1516 TEL82-0444 FAX82-0420

結婚式・七五三・ご宴会・展示会・ご法要に。
サンロード鹿島
ＪＲ鹿島神宮駅前・せせらぎ通り TEL 83-3011

スポーツをクリエイトする!
SPORTS GALLERY タカハシ
※会員証を提示していただければ指定商品以外レジにて15%off致します。
〒314-0031 鹿嶋市宮中3-6-23 E-mail:sgtcoltd@mug.biglobe.ne.jp
TEL0299(83)0500 FAX0299(83)6330 URL:http://www.sgtcoltd.com/

トライレイクゴルフクラブ
Tel 0299-83-2711 Fax. 0299-83-2712
ゴルフプラザ十二神
茨城県鹿嶋市粟生1910-4 Tel 0299-82-5568

わたしたちは、「かしまスポーツクラブ」を応援しています。

施設入居から在宅サービスまで 高齢者のことならなんでも相談
社会福祉法人 すはま会
鹿嶋市平井1350-39 TEL0299－82－9080

本物の味にこだわり続けて１５０年
老舗 鹿島米菓
鹿嶋市爪木５８２ 電話(83)５８４７

株式会社 鹿島アントラーズFC
茨城県鹿嶋市粟生東山2887
TEL.0299-84-6800

株式会社 石崎印刷

かしまスポーツクラブでは
応援広告募集しています。
詳しくは事務局まで