

## 新緑の五色沼ハイキング

福島県にある裏磐梯高原は、大小約300の湖沼群が点在する標高約800メートルの美しい高原です。その裏磐梯の観光名所として人気があるのが五色沼になります。

季節・天気・時間によって水面の色が変わり、平坦で歩きやすく、体力に自信のない方でも手軽に歩け、磐梯山や新緑、野鳥のさえずりなど、四季を通して楽しめる美しい風景で、何度も訪れたくなるような、心安らぐ不思議な魅力に満ちている五色沼ハイキングツアーを是非楽しみましょう。



開催日：5月28日(土)  
 場所：福島県裏磐梯五色沼  
 参加費：会員 4,000円、一般 5,000円(保険代含む)  
 定員：40名(先着順)  
 申込み：4月30日(土)までに高松緑地体育館事務所にお申し込み下さい。

## 温水プールで1年中楽しもう！ 4月からの教室参加者募集中です！

### KSCアクアビクス教室

水中で行なうエアロビクス！リズムに乗って楽しみながら有酸素運動ができちゃいます！

期間：4月6日～6月22日  
 毎週水曜日  
 (計10回コース)  
 時間：11:10～12:00  
 定員：25名



### KSC成人水泳教室

泳げない人は基本から優しく丁寧に指導、泳げる人は更にレベルアップをして泳ぎを楽しもう！

期間：4月7日～6月23日  
 毎週木曜日  
 (計10回コース)  
 時間：11:10～12:00  
 定員：10名



## ショートテニス

ショートテニスエリアは、毎週土曜日、13:00～14:30の間、3面のコートを使い、3名のスポーツ指導員が、小学1年生～6年生の男女20名～30名と一緒に楽しく活動しています。

ラケットの握り方から、フォア・バックのストローク、ボレー・スマッシュ・サーブ、そしてゲームが出来ることを目標に、またスポーツキッズマナーを守る子供を目指しています。

練習中にケガをしないよう、用具を大切に使い、練習後は全員で片付け掃除をするよう心がけています。興味のある方は、お友達を誘って見学に来てみてください。



参加費：会員 3,000円、一般 5,000円 別途入場料  
 問合せ：高松緑地温水プール TEL85-1158

### KSCシェイプアップアクア教室

水圧、浮力、水の抵抗を利用し運動を行ないます。負荷がリハビリや筋力作り・維持に最適です！

期間：4月1日～6月1日  
 毎週金曜日  
 (計10回コース)  
 時間：10:00～11:00  
 定員：17名



### KSC吹矢教室

今話題のニュースポーツ！腹式呼吸で身体スッキリ、気分爽やか！静かなエクササイズです。

期間：4月13日～6月29日 毎週水曜日(計10回コース)  
 時間：10:00～12:00 定員：20名



参加費：会員 2,000円 一般 2,500円  
 問合せ：高松緑地体育館 82-9042

命を繋ぐのは隣にいるあなた。

## 日本赤十字救急法 基礎講習会

かしまスポーツクラブでは、日頃スポーツを楽しんでいる皆様に、いざって時のために「心肺蘇生法」と、「AED(自動対外式除細動器)」使用方法の、講習会を開催致します。

講習を受講された方には日本赤十字社より終了証が交付されます。

日時：3月19日(土) 17:00～18:30  
 場所：高松緑地体育館2階 柔剣室  
 (出席者多数の場合は、1階体育室A)  
 受講料：500円/1人(教材費として)  
 申込み：3月12日(土)までに、高松緑地体育館事務局へお申し込み下さい。

## ボウリング大会盛り上がりました

2月6日鹿島ボウルにて、大人から子供まで、世代を越えたボウリング交流大会が行われました。好プレー・珍プレー・迷プレーなど、数々のミラクルを見て、会員同士はもちろ

んのこと、初めて会った方でも一緒に笑いあい仲良くなりとても楽しい時間を過ごしました。



## 福島 たかつえスキーツアー

2月19日～20日に、福島県たかつえスキーツアーに行ってきました。思う存分滑って転んで帰りのバスでは、みなさん疲れ果ててぐったりしている姿が印象的でしたが、また来年のスキーツアーでも是非一緒に楽しみましょう！



## 会員数

2011/2/18現在

会員種別	男	女	計
大人	223名	297名	520名
子ども	170名	221名	391名
シニア	235名	257名	492名
計	628名	775名	1,403名

## 編集後記

梅の蕾もほころび、春の足音が近づいてきました。暖かくなってきたのは嬉しいですが、花粉症の方にはツライ季節ですね。最近花粉対策としてバナナが注目されています。是非試してみてください(M)



## かしまスポーツクラブ 生誕10周年に向けて

かしまスポーツクラブは、今年生誕10周年を迎えます。そこでKSC10周年記念事業に向けて、会員の皆様からのやりたい事・やって欲しい事・なんでもいいので声を聞かせて欲しいと思います。

スタッフと共に会員の皆様全員で今後もより良いかしまスポーツクラブを育てていきましょう！



2001年5月27日、創立総会時の様子

## 会費納入のお願い

3月1日より次年度分の会費受付を開始致します。会員資格は自動更新となり、会員を辞める場合は退会手続きが必要となります。詳しくは事務局までお問合せ下さい。会費納入を宜しくお願いします。

## 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@mobilemag2.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.htm> 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ください。  
<http://www.ksc.jp/in-us.jp/merumaga/01.htm> (PC用)  
<http://www.ksc.jp/in-us.jp/merumaga/02.htm> (携帯用)