

2月エリア予定表

2月	市民センター体育館					
	午前	午後		夜間		
	10:00~12:00	☆12:00~14:00 13:00~15:00	13:00~14:30 14:30~16:00	17:00~19:00	19:00~21:00	
1	水	スポーツ吹矢	ユニカール		ラージ卓球 ファイト ²	よさこいソーラン
2	木		卓球			バドミントン
3	金	卓球	ラージ卓球			卓球
4	土		スポーツ吹矢	ショートテニス スポチャン		空手 バレーボール
5	日					
6	月	休館日				
7	火	ラージ卓球				バレーボール
8	水	スポーツ吹矢	ユニカール		ラージ卓球 ファイト ²	よさこいソーラン
9	木		卓球			バドミントン
10	金	卓球	ラージ卓球			卓球
11	土		スポーツ吹矢	ショートテニス スポチャン		空手 バレーボール
12	日					
13	月	休館日				
14	火	ラージ卓球				バレーボール
15	水	スポーツ吹矢	ユニカール		ラージ卓球 ファイト ²	よさこいソーラン
16	木		卓球			バドミントン
17	金	卓球	ラージ卓球			卓球
18	土		スポーツ吹矢	ショートテニス スポチャン		空手 バレーボール
19	日					
20	月	休館日				
21	火	ラージ卓球				バレーボール
22	水	スポーツ吹矢	ユニカール		ラージ卓球 ファイト ²	よさこいソーラン
23	木		卓球			バドミントン
24	金	卓球	ラージ卓球			卓球
25	土		スポーツ吹矢中止	ショートテニス スポチャン		空手 バレーボール中止
26	日					
27	月	休館日				
28	火	ラージ卓球 (スポセン)				バレーボール (スポセン)

2月	高松緑地公園		
	午前	午後	
	9:00~11:30	10:00~12:00	13:00~15:00
1	水		
2	木		テニス
3	金	グラウンドゴルフ	
4	土		水泳 テニス
5	日		
6	月	休館日	
7	火	グラウンドゴルフ	テニス
8	水		
9	木		テニス
10	金	グラウンドゴルフ	
11	土		水泳 テニス
12	日		
13	月	休館日	
14	火	グラウンドゴルフ	テニス
15	水		
16	木		テニス
17	金	グラウンドゴルフ	
18	土		水泳 テニス
19	日		
20	月	休館日	
21	火	グラウンドゴルフ	テニス
22	水		
23	木		テニス
24	金	グラウンドゴルフ	
25	土		水泳 テニス
26	日		
27	月	休館日	
28	火	グラウンドゴルフ	テニス

- ・ ☆ 2月25日(土)・28日(火) 文化フェスティバルの為市民センター体育会は利用不可。
- ・ ☆ 2月25日(土) のショートテニス・スポーツチャンバラは豊津小学校の体育館使用。
- ・ 空手は平井中学校武道館で行います。
- ・ 太枠は変更があります。



総合型地域スポーツクラブ

Let's KSC

Kashima Sports Club since 2001

2月号 Vol.159

2017年2月1日発行
発行/NPO法人 かしまスポーツクラブ
発行責任者/飯本 節子
〒314-0014 鹿嶋市光1番地 高松緑地管理事務所
TEL 0299-82-9042
http://www.ksc.join-us.jp
Email kstr@sopia.or.jp

鹿嶋市では総合型地域スポーツクラブ「かしまスポーツクラブ」を支援しています。

第1回 KSCノルディックウォーキング開催しました

ノルディックウォーキングの利点

負担が軽く、効果の高いフィットネスウォーキングです。
90%の筋肉を使う全身運動⇒1時間当たり約400Kcal(通常ウォーキング/280kcal)を燃焼する全身運動です。※ポールを利用することで膝関節、脊髄への負担を軽減・年配の方々にもおすすめ・正しい歩行姿勢に長時間の歩行もラクラク。

【参加した方の感想】

大寒の中、1月22日に50名でノルディックウォーキングに参加しました。皆さんがポールを持って軽快に歩く姿、とても新鮮に映りました。年齢を重ねるごとに身体の動きも悪くなることが実感される今日この頃、講師先生の親切な実技指導を受けながら、歩き回る楽しさを満喫することが出来ました(k・w)



第42回 鹿嶋市駅伝大会

～新春の風になれ～

1月15日(日)に開催された鹿嶋市駅伝大会にかしまスポーツクラブとして1チーム参加しました。

今年で42回を迎えた鹿嶋市駅伝大会は「スポーツ先進のかしま」の名にふさわしく、広く親しまれる大会となりました。鹿嶋市内だけでなく、市外や県外からも多くの参加者があり、県内最大の駅伝大会となっています。

今年のかしまスポーツクラブの結果は【エンジョイの部】35チーム中25位という成績でした。

当日は非常に寒かったですが、走ると体もあたたまり冷たい風が気持ち良いくらいでした。沿道からの声援を送ってくださった皆様、寒い中本当にありがとうございました。

来年の大会もかしまスポーツクラブで参加予定です。会員の方の参加も大歓迎です!!!

駅伝に興味のある方、私達と一緒に走りませんか。来年はたくさんの会員の方と走れることを願って練習をがんばって行きたいと思っております!



H29年度分会費納入のお知らせ

3月1日より次年度分の会費受付を高松緑地受付管理事務所、まちづくり市民センター体育館で開始いたします。

会費未納入の場合でも、会員資格は自動更新となります。会員を辞める人は、必ず退会手続きを行ってください。よろしくお願いたします。

詳しくは事務局までお問合せ下さい。

編集後記

28年度はアントラーズイヤーでしたね。年明けて天皇杯優勝と勢いがとまりません。楽しみですね。厳寒の2月ですが、室温・水温30℃のプールで運動して汗を流しませんか。お待ちしております。(H)

会員種別		人数	男	女
会員数	大人	312名	156名	156名
	子供	312名	147名	165名
	シニア	566名	265名	301名
計		1,190名	568名	622名