

一泊二日グラウンド・ゴルフツアー

～九十九里浜 太陽の里～
行ってきました！

11月27日～28日、「KSCグラウンドゴルフ一泊二日バスツアー」で九十九里浜の太陽の里に行ってきました。

昼は食事をしながら涙あり・笑いありの芝居と舞踊を楽しみ、その後はゆっくりと大浴場・露天風呂・砂風呂で楽しみ心も身体もリラックスして癒されました。

夜は宴会でカラオケあり、踊りありと時間の過ぎるのも忘れ、気が付いたときには夜中の2時30分を過ぎているほど、楽しい夜となりました。

二日目はグラウンドゴルフ大会が開催され、参加者全員で楽しんできました。

昼食後、来年も来ることを約束して、無事ケガも無くツアーは終了しました。



第4期シニアプールメイト
「泳ぐって気持ちイイ！」

25M泳げない方が対象のクロール教室です。

期 間 H 22年 1月 22日 (金)～ 3月 19日 (金)
毎週火曜・金曜 計 17回コース

時 間 1時～12時半

参加費 無 料

募集期間 H 22年 1月 7日 (木)～ 1月 20日 (水)

問 合 せ 高松緑地温水プール TEL 85-1158

対 象 者

- ・鹿嶋市在住の60歳以上の方
- ・教室に1回以上参加できる方
- ・25m泳げない方
- ・3ヶ月以内に受けた健康診断書を提出できる方 (コピー可)又は、医療機関の健康診断を行える方 (診断料は上限700円まで負担)



グラウンド・ゴルフ

グラウンド・ゴルフエリアは毎週火・金曜日の9:00～11:30頃まで活動しています。

グラウンドゴルフとはゴルフをアレンジした新しいスポーツです。競技ルールはクラブでボールを打ち、ボールがホールポストの中に止まる、その打数の少なさを競う競技です。

様々なスポーツの中でグラウンドゴルフはゲーム中の審判は自分自身で行います。判定が困難な場合は同伴のプレイヤーに同意を求めます。現在60人位のメンバーで毎週楽しく活動していますので、是非一度やってみませんか？



KSCシェイプアップアクア教室参加者募集！

水を楽しみながら腹式呼吸ができ、ストレッチ・有酸素運動・筋力作りが手軽にできる、魅力ある教室です。水の抵抗と浮力を利用するので、リハビリにも最適です！是非、みなさん一度教室に参加してみたいかがですか？きっと心も身体もリフレッシュできます！



期 間 H 22年 1月 15日 (金)～ 3月 19日 (金)
毎週金曜日 計 10回コース

時 間 10時～11時

場 所 高松緑地温水プール

参加費 会員 3,000円 非会員 5,000円
別途入場料 一般 400円 /60歳以上 200円

募集人数 17名

募集期間 H 22年 1月 5日 (火)～ 定員になり次第終了

指 導 者 佐々木 享子

問 合 せ 高松緑地温水プール 85-1158

ホットフラ体験入門教室

(鹿嶋市健康づくり教室)

ホットヨガのフラダンスバージョンです！
ハワイアンミュージックで楽しく踊りましょう。
初めての方でも気持ちよく動くことができます。

期 間 H 22年

1月13日(水) 20日(水) 27日(水)
2月3日(水) 17日(水) 計5回コース

時 間 18時～18時半

場 所 高松緑地温水プールサイド

参加費 2,500円

募集人数 15名

募集期間 H 22年 1月 5日～定員になり次第終了

必要な物 ヨガマット

問 合 せ 高松緑地温水プール 85-1158



KSCアクアエアロ教室参加者募集!!

水の特性を活かし(抵抗・水温・浮力・水圧)
音楽に合わせたエアロビクスで有酸素運動を行います。

期 間 H 22年 1月 13日(水)～ 3月 17日(水)
毎週水曜日 計 10回コース

時 間 11時10分～12時

場 所 高松緑地温水プール

参加費 会員 3,000円 非会員 5,000円
別途入場料 一般 400円 /60歳以上 200円

募集人数 15名

募集期間 H 22年 1月 5日(火)～ 定員になり次第終了

指 導 者 田口 育子

問 合 せ 高松緑地温水プール 85-1158



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:shizuke@sop.a.or.jp http://www.sop.a.or.jp/shizuke

家庭用&業務用AV機器・家庭電器・各社取扱
キョーエィオ
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
J R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13%オフ致します。
〒314-0031 鹿嶋市宮中 3-6-23 E-mail:sg_takashi@com.biglobe.ne.jp
TEL0299(83)0500 FAX0299(83)6330 URL http://www.sg.tokaid.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

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

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 5 8 2 電話 (83)5 8 4 7

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

スポーツクラブ会員お得情報!!

下記に記載しました12店舗にて、会計時にスポーツクラブの会員証を提示すると、5%～15%の割引となります。ぜひご利用下さい。

店 舗 名	電話番号	割引率
あがりー丁	83-0203	5%
大坂王将	90-2110	5%
カフェバー悠	82-9880	10%
炭火ダイニング神楽	82-5678	10%
旬菜や五穀	84-1194	10%
村さ来鹿嶋店	83-5684	5%
弦	82-9617	10%
焼肉又兵衛	82-9763	5%
キョーエイオーディオ	84-0444	5%
スポーツギャラリー高橋	83-0500	10～15%
鹿島ボウル	84-6767	100円引き
コミュニティーストアミズノ	82-3167	リポビタンD10本798円 上限50本まで

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@mobilem.ag2.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くだ
さい。



ドメイン指定受信を設定している
方は「m.ag2.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.m.ag2.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
ください。

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)