

# 総合型地域スポーツクラブ元気王国

● 7月～9月のコース予定です ● 新規会員募集中! ●



スポーツ振興くじ  
助成事業

## 総合型地域スポーツクラブとは?

「誰でも」「いつでも」「世代を超えて」「好きなレベルで」「いろいろなスポーツを」  
楽しめる地域のコミュニティです! どうぞお気軽に参加下さい!

## コース詳細

### ● 野外活動編



保存版

コース名	日程	対象	場所	料金
まちなかキャンプ	8/7(日)～9(火)	小学4～中学3	酒田市内	¥5,600
秋キャンプ	10/8(土)～9(日)	小学4～中学3	遊佐町(予定)	¥5,600

コース名	日程	対象	場所	料金	会員
ぷかぷかカヌー	7/18(月・祝)	小学4～中学3	西浜	¥1,000	¥500
カヌーツーリング	8/20(土)	親子	牛渡川	¥1,000	
カヌーリバーツーリング	9/3(土)	スクール参加者	月光川	¥1,000	

コース名	サブタイトル	日程	場所	料金	会員
山ガール女子会③	涼を求め山でアイスを食べよう	7/30(土)	鳥海山	¥2,000	¥500
水を追いかけてハイキング	上中流編	9/13(火)	牛渡川	¥2,000	
水を追いかけてハイキング	中下流編	9/27(火)	月光川	¥2,000	
晩秋トレッキング	紅葉編	10/18(火)	検討中	¥2,000	
山ガール女子会④		11/26(土)	検討中	¥2,000	

### ● 教室/サークル編 (対象:どなたでも) お申込みの際は、必ずご連絡下さい。

コース名	内容	日程(曜日)	時間	場所	料金
健康教室 ～脳トレ編～ アクティブエイティ(行動的な80代)をめざし、コミュニケーションをとりながら、手先の運動から始めてみませんか?	●流木リサイクル こけ玉づくり ●絵手紙 ●ピザ・薫製	7/11.25(月)	7/11/13:30～15:30 7/25/10:00～12:00	スタジオ	¥1,000
健康教室 ～運動編～	ウォーキング・軽運動など	毎週木曜日	15:00～16:00	スタジオ	¥500
健康教室 ～快適生活編～	知って役立つ!心と体の健康を保つ為の教室です。	月曜不定期	18:30～20:00	スタジオ	¥500
ヘルスアップエクササイズ	脂肪燃焼系エクササイズで日頃の運動不足を解消! 第1木曜ママピクス・第4木曜ベビピクス。「にこっと」さん共催。	第2.4木曜日	10:30～11:30	スタジオ	¥500
スポーツ吹き矢	ゲーム感覚で楽しみながら「スポーツ吹き矢呼吸法」で健康増進!	第1.3金曜日	15:00～16:00	スタジオ	¥500
バレーボール教室「庄内バレー道場」	明るく・楽しく・元氣よく・スポーツマンとしてのマナーも指導します。(対象:小学生)	第2.4日曜日(原則)	13:00～15:00	亀ヶ崎記念体育館(変更有)	¥100
Enjoy ジョギング教室	「楽しく走る」をコンセプトに将来的には大会に出場できるランナーを目指します。	毎週木曜日	18:15～19:15	東北公益大学グラウンド	無料

## コースカレンダー

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	STA
					1 スポーツ吹き矢	2
3	4 快適生活 熱中症対策	5	6	7 ジョギング 健康教室 ～運動編～	8	9
10 バレーボール教室	11 脳トレ こけ玉づくり	12	13	14 ジョギング 健康教室 ヘルスアップ エクササイズ	15 スポーツ吹き矢	16
17	18 ぷかぷかカヌー	19	20	21 ジョギング 健康教室 ～運動編～	22	23
24 バレーボール教室	25 脳トレ こけ玉づくり	26	27	28 ジョギング 健康教室 ヘルスアップ エクササイズ	29	30 山ガール女子会③

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	STA
	1 健康教室 絵手紙	2	3	4 ジョギング 健康教室 ～運動編～	5 スポーツ吹き矢	6
7 まちなかキャンプ バレーボール教室	8 まちなかキャンプ	9 まちなかキャンプ	10	11 ジョギング 健康教室 ヘルスアップ エクササイズ	12	13
14	15	16	17	18 ジョギング 健康教室 ～運動編～	19 スポーツ吹き矢	20 カヌーツーリング
21 バレーボール教室	22	23	24	25 ジョギング 健康教室 ヘルスアップ エクササイズ	26	27
28	29 健康教室 絵手紙	30	31			

### 年会費

- 個人会員: 3,000円
- 1世帯: 5,000円 (同一世帯なら何名様でもOK!)
- 期間: 入会月から1年間
- スポーツ傷害保険料込み

### 参加料

- 1回: ¥500
- 野外コースは別途料金になります。

※クラブメニューに参加するには、基本的にクラブに入会し、年会費をお支払い頂きます。  
※メニューは予告なしに変更、中止する場合がございます。  
また、「日程がなかなか合わない」「〇〇がやりたい」等のご意見はクラブ事務局までご連絡下さい。

駐車場は地下駐車場をお使い下さい。2時間無料  
駐車券を差し上げます。  
スタッフまでお気軽にどうぞ。



☆ ご入会・お問い合わせ・お申し込み  
総合型地域スポーツクラブ元気王国 (NPO法人元気王国内)  
〒998-0044 山形県酒田市中町1-9-17  
☎(0234)26-0470 FAX(0234)28-8222  
E-mail: npo-genkioukoku@lemon.plala.or.jp HP: 元気王国 検索