

2005年度事業予定 継続教室・おすすめ教室・セミナー 紹介

ドッジボール



仲間大募集!!
チームとしての活動も行っています

ヨガセミナー



心身ともにリフレッシュ!

2005年度も気軽にできる教室・セミナーがいっぱいです。ご期待下さい。
※詳細については4月発行の会員募集案内をご覧ください。

フラットクイズ
まちがいはがし

下記の左右のイラストには、間違いが4ヶ所あります。どこでしょう? 間違いを探して下記のワクのカタカナを並べ、あるコトバを作ってください。

正解者の中から抽選で5名様に素敵な景品を差し上げます。

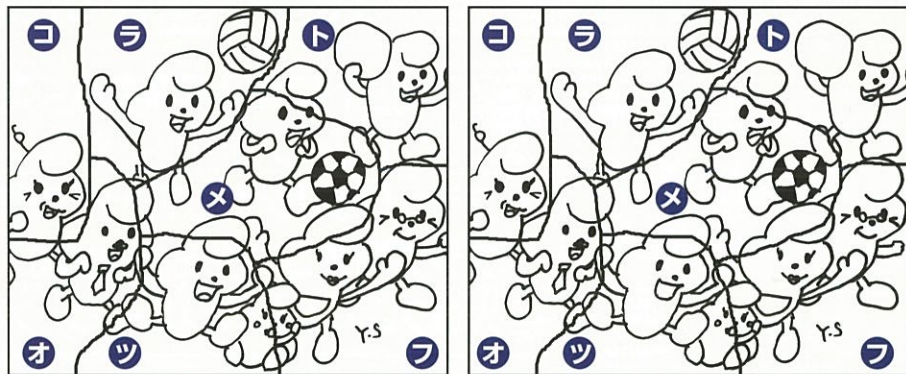
□ □ □ □ □

締切り / 3月1日(火)
発表 / ホームページ上及びフラットインフォメーションにて発表

ハガキに下の要領で記入して応募してください。

〒939-2727
婦中町砂子田1-1
婦中町民体育館内
ふちゅうスポーツクラブ
フラット 宛

- ①クイズの答え
- ②面白かった記事
- ③あなたが今してみたいスポーツ・イベント
- ④自然体験教室をしたらどこに行きたいですか?
- ⑤その他ふちゅうスポーツクラブに対するご意見
〒 / 住所 / 氏名 / 年齢



<http://www.fuchusports-c.jp>

編集後記

フラット始動から様々な事業、イベントが企画され多くの会員の方々に参加していただきました。この広報紙フラットで参加いただいた皆さんのたくさんの笑顔、たくさんのコミュニケーションの輪を紹介し、少しでもスポーツを楽しむ人たちが増え、活気あるクラブになるように広報部会一同ガンバります。

まだまだ載せきれないほどの記事があります。もっと身近に感じてもらえる新しい広報紙の発行も企画したいと思っておりますので、ご期待ください。(T・K)

NAKATANI PRINTING みんなが気軽にスポーツを楽しむ地域社会をサポートしています。
株式会社 なかたに印刷 〒939-2741 富山県婦負郡婦中町中名1554-23 TEL(076)465-2341(代)FAX(076)465-2340
URL <http://www.nakatani-p.co.jp>

発行 / ふちゅうスポーツクラブ 〒939-2727 富山県婦負郡婦中町砂子田1-1 婦中町民体育館内 TEL&FAX076-466-4333 info@fuchusports-c.jp

スポーツを楽しむ人のためのクラブ広報紙

Vol.2 2005.2.10

Fuchu Sports Club
TOYAMA JAPAN

ふちゅうスポーツクラブ

会員数 685名(2月1日現在)

<http://www.fuchusports-c.jp>



ウイント・レクInふちゅう'05協賛 ふちゅうスポーツクラブ設立1周年記念

2月26日(土) クラブ祭 開催
10:00~12:00 婦中町民体育館2F

特典いっぱい
みんな来てね!

※詳しくは中面で

ひるがの高原紅葉ウォッチング

2004年10月30日

10月30日、フラットの16年度自然体験教室の第2弾、ひるがの高原紅葉ウォッチングには、会員など46名が参加しました。前日までの雨もあがり、ツアー日和となったこの日は飛騨から奥美濃の山々は正に紅葉真っ盛り。参加者は、視界が開ける度に大きな歓声をあげていました。

ひるがの高原では同行したクラブのネイチャーガイド(富山県ナチュラリスト)とともに夫婦滝や分水嶺公園を見学し、その後、御母衣湖畔へ。そして最終目的地は紅葉に染まる白川郷。参加者は冬支度を急ぐ山里の風情を存分に楽しむことができました。

フラットでは来年度も自然観察教室を開催する予定ですが、上高地自然散策ツアーなども計画中です。乞うご期待。



分水嶺にて参加者で記念写真



親子で雪と遊ぼう

2005年2月6日

2月6日(日)、いこいの村富山スポーツ広場で婦中町体育協会設立50周年記念事業として、「親子で雪と遊ぼうin いこいの村」が開催され、フラットもこれを共催しました。

小雪が舞降りる会場にはクラブ会員をはじめ300名余りの町民が参加し、親子ソリ競争や雪像コンテスト、フラットからは歩くスキーやカンジキにチャレンジしてもらいました。

雪の中で遊ぶこと少なくなった昨今、この日ばかりは寒さを吹き飛ばし、親子で楽しい一日を過ごしました。



歩くスキーを楽しむ親子



スノースラックアウト



スノーフラッグス



タイヤチューブジャンプ



ミニ雪像コンテスト

フラット指導者研修会「PA研修」&懇親会開催

11月27日(土)とやま健康パークにおいて26名の参加を得て、PA(プロジェクト・アドベンチャー)研修を行いました。PA研修は、信頼関係を築きながら未知への世界へチャレンジしていく冒険体験プログラムです。今回はその取り掛かりの部分を体験してもらいました。最初固かった参加者の表情が、終わるころにはにこやかに研修を終えることができました。小雨模様の肌寒い1日でしたが、心は何だか温かくなっていたようです。

研修会終了後、富山第一ホテルにおいて、初めての懇親会を開催しました。日頃感じていること、今後の事業展開などさまざまな意見が和やかな雰囲気の中ではずんできました。その後の盛り上がりは・・・参加者に聞いてみてください!



フラットくん

フラットは婦中町でスポーツするすべての人を応援します。

スポーツクラブ指導者紹介

ソフトエアロビクスセミナー

(神保・宮野)

○指導者 村井洋子 さん



2月16日生まれ みずがめ座

週に1回、自分の楽しみと健康のためにやっている方がほとんどです。私も地元に住んでいるので、これからも楽しく指導していきたいです。各地域に分かれているので、婦中地域全体のセミナーも企画してほしいですね。

Jr.サッカーサークル

(FCフラットJr)

○指導者 高倉光弘 さん



7月16日生まれ かに座

好きなスポーツも趣味もサッカーです。好きなスポーツ選手は、当然サッカーのジダン選手です。夢を持って一生懸命ガンバリ。夢は叶うと子どもたちに言いたい。目標はまず1勝。今後ともよろしく。

参加者の声

・私たちが受講したのは、PAの初歩的なプログラムということでしたが、実際に挑戦して楽しい中にも難しいことを実感しました。方向性は一つではなくいろんな方向があることを考えながら実践することを改めて考えさせられる研修でした。今後の活動に役立てたいです。(Y・T)

・からだを動かしながら同じ活動をし、同じ時間を過ごすことは、人と人の心の距離を縮めてくれるということを改めて実感できました。このことは「スポーツを通じて仲間づくり」というクラブの目的が達成できることを確信できる機会となりました。(宮脇)

ポよポよのお腹が気に入りだしたお父さん

ザ・筋トレ教室

健康づくりのきっかけをつくってもらおうと、9月7日から10回コースで、トレーニング指導士 中山隆博先生の指導のもとで開催しました。日頃継続して運動する機会がなかった参加者の中には、思った以上の効果に喜んでいらっしゃる方もおられました。

参加者の声

運動不足解消のつもりで気軽に参加した私にとって最も良かったのは、持病と諦めていた腰痛が少し楽になったことです。今回の教室で腹筋を鍛えることで、背筋と腹筋のバランスが良くなり、知らないうちに腰の痛みが和らいでいました。思いがけない効果に喜んでます。(K・Y)

2月26日(土) ぶちゅうスポーツクラブ設立1周年記念クラブ祭開催

ウイントレクinぶちゅう'05協賛

10:00~12:00 婦中町民体育館2F

ぶちゅうスポーツクラブ(フラット)は昨年3月28日に設立以来、早くもはじめての誕生日を迎えようとしています。この間約700名の会員の皆さんにご加入いただき、様々なスポーツにチャレンジしていただきました。多くの皆様との出会いが私たちの励みです。

フラットでは、会員の皆さんに感謝の気持ちを込めて、設立1周年記念「クラブ祭」を開催いたします。会員の皆さんに特典をたくさんご用意していますので、是非ご来場ください。ご来場の際は会員証をお忘れなく。

クラブ会員証を持ってきてね!

- ・アンケートに答えてもれなくエコバッグプレゼント!
- ・エレクトリックダーツで素敵な賞品をGET!
- ・フラットオリジナルTシャツ販売(会員特別価格)
- ・クラブ喫茶コーナー(会員無料)
- ・大型プロジェクターでスポーツシーンを上映

おジャマします!

呼吸と精神を整えます 太極拳セミナー

隔週水曜日 10:00~11:30 婦中町民体育館



参加者の声

無理のない動きなので楽しい。(70代主婦)

セカセカした性格が少し変わってきたように思います。(60代男性)

ゆっくり身体を鍛えるのにちょうどいい運動です。(50代女性)

君もめざせ!世界の田臥勇太 Jr.バスケットボールセミナー

毎週金曜日 19:30~21:00 城山中学校



参加者の声

すごく楽しい!シュートが決まったらうれしい。(大幸くん)

シュートが外れたときのガーンという音が楽しい(烈くん)

シュートのポーズが楽しい(遼くん)

あなたもリフレッシュ&ダイエット ソフトエアロビ速星

毎週木曜日 20:00~21:00 速星公民館多目的ホール



参加者の声

毎回楽しみにしています。これからもよろしく。(祐美さん)

楽しいです。年齢的にちょっときついけどがんばります。(じさん)

ちょっときつめだけけど楽しい。(久美子さん)

一 教室・サークル紹介 一