



ガコガワ

すぽーつくらぶ



スポーツ振興くじ助成事業

スポーツを楽しんでいますか!

●発行
NPO法人 加古川総合スポーツクラブ
〒675-0006 神野町日岡苑25
TEL/FAX:0794-56-4343
会員状況 3,987人 (H16.3.1現在)
<http://www.pure.ne.jp/~npo-kcsc>

近年、自由時間の増大、高齢化社会の進展など、さまざまな社会環境の変化を受け、市民のスポーツニーズも変化するなか、これまでの単一型スポーツクラブだけでなく、障害者を含めた青少年から高齢者までが気軽に参加できる総合型スポーツクラブの設立が全国的に進められています。

加古川市においては、平成十一年十月に5つの総合型地域スポーツクラブを設立し、続いて十一月には5つのクラブを統括する連合を発足し、さらに平成十二年から平成十五年にかけて兵庫県推進事業であるスポーツクラブ21ひょうごとして、市内二十八の小学校区全てにスポーツクラブを設立しました。

この間、加古川市総合型地域スポーツクラブ連合は、平成十三年五月にNPOの認証を取得し、NPO法人加古川総合スポーツクラブとしてスポーツクラブの設立と運営にむけた活動を展開してきました。

その結果、市内に現在三十一のスポーツクラブが誕生し、会員数は四千名を越え、開設スポーツは四十五種目・延べ二百コース、年齢は一歳から八十三歳と、まさに多世代型の総合型地域スポーツクラブとして、それぞれの地域にあったスポーツ・文化活動が活発に展開されております。

このように、総合型スポーツクラブづくりは、今まさに始まったばかりで、



NPO加古川総合スポーツクラブ
理事長 大辻 利弘

スポーツクラブの充実と生涯スポーツ社会の実現に向けて

設立を終えた各小学校区(二十八校)の充実を図るとともに、NPO法人として魅力あるスポーツクラブの実現に向け、活動場所の確保・充実、スポーツ指導者の養成・確保等の課題に取り組んでいるところであります。

今後は、多様化、高度化する住民のニーズに対応するため、長寿社会の中で、又少子化社会の中で一人ひとりが生活習慣を見直して「こころ」も「体」もウエルネスな状態でいきいきと毎日を過ごすことができる「健康長寿社会」の実現に向けて、スポーツを通して考える必要があると思っております。

二十一世紀の生き甲斐のある生活と活力ある社会づくりは、スポーツを通して誰もが一生にわたって、それぞれの体力や年齢、目的に応じて主体的にスポーツに親しむことができ、それが日常生活された社会こそが、健康で心豊かな生活ライフの充実、文化意識の高揚となり真のウエルネス社会が実現できるものと考えております。

それには、現世代から次世代に受け継ぐことができるような「地域に根ざしたスポーツクラブ」の育成・定着を図ることです。

生涯スポーツの普及は、我々人間の「こころ」と「体」の健全な発達を促すとともに、明るく豊かで活力に満ちた生き甲斐のある社会の形成に寄与するものであり、スポーツクラブの主旨に賛同されて会員として活動されている皆様、一人一人が創出していくことが一番大事ではないかと思っております。

生涯スポーツ社会の実現には多くのボランティアのエネルギーが必要で、会員の皆さんと一緒に励み、歩んで行きたいと願っております。とも頑張りましょう!

NPO法人加古川総合スポーツクラブ

- 加古川中クラブ
- 加古川東クラブ
- 加古川西クラブ
- 加古川南クラブ
- 加古川北クラブ
- 氷丘クラブ
- 鹿児クラブ
- のぐちクラブ
- 平荘クラブ
- 平岡南クラブ
- 志方西クラブ
- 神南クラブ
- 別府西クラブ
- 志方東クラブ
- 西神吉クラブ
- 尾上クラブ
- 浜の宮クラブ
- 氷丘南クラブ
- 神野クラブ
- 別府クラブ
- 平岡東クラブ
- 志方クラブ
- 平岡クラブ
- 鳩里クラブ
- 東神吉クラブ
- 若宮クラブ
- 川西クラブ
- 八幡クラブ
- 上荘クラブ
- 野口南クラブ
- 野口北クラブ

第5回クラブ交流スポーツカーニバル

平成15年10月26日(日)に開催されたスポーツカーニバル。第5回を数え交流大会として定着した種目もありますが、クラブ数、活動種目も増え、企画、運営に関してはまだ活動部員の苦労は続きそうです。でも、参加者はとても楽しい一日を過ごしました。

例年“難コース攻略に意欲が沸く”と参加者に好評のグラウンドゴルフ



好天に恵まれ多数の参加者が歓声を上げながら楽しむ姿に良い交流会であった事が表れていました。順位発表時には、名前を呼ばれて周囲から起こる拍手に得意満面ガッツポーズで喜ぶ人もいました。

1位 安永 2位 原 3位 振角
4位 北本 5位 宮本、和田、大内

ニュースポーツ体験コーナー



ボードダーティング

うしろ姿がカッコいいでしょ!!
浜の宮クラブと野口北クラブで活動しています。

第2回指導者講習会&クラブ交流スポーツ大会

卓球

去る、2月29日(日)、第2回指導者講習会&クラブ交流スポーツ大会が開催されました。午前中は68名の参加者に、中国出身の黄欣(ファンシン)さん等から、卓球の基礎技術指導が行われ、フォア・バック・カットなどの各打法や中国の練習方法などの話しを交えての実技。つぎに参加者からの質問形式で、初級者向けの練習方法から、中・上級者向けのテクニックまで、講師の上手な説明に、「一言も聞き漏らさないぞ…」の顔・かお・カオ。受講者の真剣な表情に驚かされました。午後は参加者93名。講師と希望者による模範試合。続いて参加者による「シングルス」及び「ダブルス」の各試合が行われ、スマッシュが決まるたびの歓声。試合の充実感を味わう人、勝利者の笑み。「上達したい」という各自の願いに応える今回の企画は、実りある楽しい一日になりました。同時に世代間交流で若返りも。次回を楽しみにしています。



バドミントン



平成16年1月25日(日)神戸製鋼所加古川製鉄所体育館で、第1回目同様鶴木ご夫妻を講師にお迎えし開催されたバドミントン指導者講習会。参加者は40名とやや少なかったのですが、とても充実した講習会でした。午後からの交流大会では突然の欠席者で準備していた対戦表を作り直すという研修部員を慌てさせる場面もありましたが、バドミントン愛好者には満足できる一日でした。

钣金



塗装

钣金・塗装のことならおまかせ
イヤな錆キズ、気になるへこみもさようなら。美しく、速く、安く仕上げります。

まずは
お気軽に
お問い合わせ
下さい

特殊二種認定車体整備工場
钣金・塗装
販売・修理 (有)津田自動車

本社 工場/加古川市加古川町福原88の3(津田小学校裏) TEL(0794)21-0606 FAX(0794)22-9244
http://homepage2.nifty.com/bst

業務用酒類・食品販売



株式会社 松竹酒舗

〒675-0067 加古川市加古川町河原263-1
TEL (0794) 22-0477(代)
FAX (0794) 22-0560
☎ 0120-093464

31クラブの開設種目一覧表です

保存版

クラブ名	種 目	活 動 日	活動時間	活 動 施 設
加古川南	フライングディスクゴルフ	毎月曜日	9:00~12:00	浜の宮公園
	親子スポーツ(ファミリーバドミントン・バドミントン)	毎月曜日		
	卓 球	毎月曜日、毎金曜日	19:00~21:00	浜の宮中学校体育館
	バドミントン	毎金曜日		
別府西	少年軟式野球	毎土曜日、毎日曜日	13:00~17:00	別府西小学校グラウンド
	サッカー	毎土曜日	9:00~12:00	
	バドミントン	毎火曜日		
	キッズカンフー	毎水曜日	19:00~21:00	別府西小学校体育館
	よさこい踊り	毎木曜日		
尾上	ゴムバレーボール	毎火曜日		
	フットサル(室内サッカー) 低学年	第2・4金曜日	19:00~21:00	尾上小学校体育館
	フットサル(室内サッカー) 高学年	第1・3・5金曜日		
	卓 球	毎水曜日、毎土曜日		
	サッカー	第1日曜日	9:00~12:00	尾上小学校グラウンド
	ファミリーゴルフ	第3日曜日	9:00~10:00	尾上ゴルフ
浜の宮	フライングディスクゴルフ	毎月曜日	9:00~12:00	浜の宮公園
	卓 球	毎土曜日		浜の宮小学校体育館
	ボードダーティング	毎月曜日、毎土曜日	19:00~21:00	
	ファミリーバドミントン	毎月曜日		浜の宮小学校体育館
	おどっこ浜手	毎月曜日		
別府	バスケットボール	第2・4月曜日	19:00~21:00	別府小学校体育館
	インディアカ	第2・4月曜日		
	バドミントン	第1・3・5月曜日		
	少女革バレーボール	毎土曜日	13:00~15:00	
	合気道	毎土曜日	16:00~18:00	別府小学校クラブハウス横和室
	サッカー	毎土曜日	9:30~11:30	別府小学校グラウンド
	ヨット	第3日曜日(決定連絡)	決定連絡	海洋文化センター及びクラブハウス
若宮	ベタンク(小学生以上)	毎土曜日(祝日休み)	9:30~11:30	旭多目的広場(雨天時活動)
	少年少女サッカー(幼~小学生)	第1・3・5土曜日(祝日有)	14:00~17:00	若宮小学校グラウンド(雨天時休み)
	少年革バレーボール(小学生)	毎水曜日(祝日休み)		
	卓 球(小学4年生以上)	毎月曜日(祝日休み)	19:00~21:00	若宮小学校体育館
	ファミリーバドミントン	毎月曜日(祝日休み)		
のぐち	トマトバスケットボール(初心者)	毎土曜日	17:00~19:00	
	バスケットボール(経験者)	毎土曜日	19:00~21:00	
	ミニバスケットボール	毎水曜日、毎金曜日	17:00~19:00	野口小学校体育館
	トランポピクス	第3土曜日	10:00~11:30	
	卓 球	毎土曜日	19:00~21:00	
野口南	グラウンドゴルフ	第1・3・5土曜日	9:00~12:00	野口南小学校グラウンド
	卓 球	毎土曜日		
	ファミリーバドミントン・バドミントン	毎土曜日	15:00~19:00	野口南小学校体育館
	囲 碁	第2・4土曜日	9:30~11:30	野口南クラブ・クラブハウス
平岡南		毎木曜日	18:00~21:00	平岡小学校体育館
	剣 道	第1・3土曜日	9:00~12:00	平岡南小学校体育館
		毎火曜日		
		第2・4・5土曜日	18:00~21:00	平岡南中学校武道場
	柔 道	毎金曜日		平岡南中学校武道場
	ファミリーバドミントン・卓球	毎土曜日	19:00~21:00	平岡南小学校体育館
	キンボール・グラウンドゴルフ	第1・3・5土曜日	9:00~12:00	平岡南小芝生広場
	ソフトバレーボール・よさこいダンス他	毎土曜日	19:00~21:00	平岡南小学校体育館

スポーツハウス
アセビ

各競技ユニホーム
一般スポーツ用品
体 育 器 具

西尾康正

加古川市平岡町新在家1746-1
TEL(0794)26-6618
FAX(0794)26-6618

よろず相談 信用金庫



但陽信用金庫

本 店/加古川市加古川町溝之口
電話 0794(22)7721

クラブ名	種 目	活 動 日	活動時間	活 動 施 設
加古川東	テニス	毎金曜日 日曜日(決定連絡)	19:00~21:00 9:00~12:00	日岡山公園第1コート 兵庫大学テニスコート
	サッカー(小学校6年生まで)	毎土曜日・日曜日・祝日		平岡北小学校グラウンド
	ゴムバレーボール	毎月曜日	19:00~21:00	平岡北小学校体育館
	ミニバスケットボール	第2・4土曜日、第3日曜日	9:00~12:00	
	バスケットボール	毎水曜日	19:00~21:00	平岡中学校体育館
	卓 球	毎火・水・木・金曜日	19:00~21:00	
		毎土曜日	13:30~16:30	
		毎水曜日	19:00~21:00	
	毎土曜日	18:30~20:30	平岡北小学校体育館	
	バドミントン	毎木曜日	19:00~21:00	平岡中学校体育館
グラウンドゴルフ	毎土曜日	9:00~11:00	平岡北小学校グラウンド	
少年ソフトボール	毎土曜日	13:00~17:00		
日本舞踏	毎月曜日	19:30~21:00	加古川東クラブ クラブハウス	
平岡	ソフトバレーボール	毎土曜日	16:00~18:00	平岡小学校体育館
	ゴムバレーボール			
	卓 球	毎金曜日	19:00~21:00	
	バドミントン	毎月曜日	19:00~21:00	
	グラウンドゴルフ	毎土曜日	9:00~11:00	
	少年少女サッカー	毎月曜日	16:30~18:00	
	ゲートボール	毎月曜日	9:00~12:00	
	囲碁・将棋	毎土曜日	9:00~12:00	
平岡東	少年少女サッカー	毎土曜日	14:00~17:00	平岡東小学校グラウンド
	ソフトボール	毎土曜日	10:00~12:00	
	ゲートボール	毎水曜日	15:00~17:00	
	ミニバスケットボール	毎水曜日	17:00~19:00	
	バスケットボール(中学生以上男女)	第2・4日曜日	10:00~12:00	
加古川中	エクササイズボクシング	毎金曜日	19:00~21:00	加古川中学校体育館
	ゴムバレーボール	毎木曜日		
	ソフトバレーボール	毎木曜日		
	卓 球	毎金曜日		
	バスケットボール	毎金曜日		
	バドミントン	毎水曜日		
	ファミリーバドミントン	毎金曜日		
	ファミリーバドミントン(上級者)	毎木曜日		
	綱引き	毎金曜日		
	空 手	毎月曜日・水曜日	19:00~20:00	加古川中学校武道場
ミニバスケットボール	毎火曜日	17:30~18:50	鳩里小学校体育館	
鹿 児	剣 道	毎火曜日	18:00~19:00	加古川小学校体育館
	エクササイズボクシング	毎水曜日	19:00~21:00	
	ゴムバレーボール	毎土曜日	15:00~17:00	
	ソシアルダンス(必ずペアで参加)	毎木曜日	19:00~21:00	
	綱引き	毎水曜日		
	第2・3・4日曜日	9:00~12:00		
	なぎなた	第2・3・4日曜日	14:00~16:00	
インドアサッカー	毎土曜日	10:00~12:00		
鳩 里	少年少女サッカー	第1・3・5土曜日(雨天中止)	9:00~11:00	鳩里小学校グラウンド
	ジュニア綱引き			鳩里小学校体育館
	トランポピクス	第1・3土曜日	10:00~11:30	
	少年少女ゴムバレーボール	第1・3土曜日	9:00~12:00	
	剣 道	毎木曜日	18:00~19:00	県立マラソンコース防災センター前
ウォーキング	毎土曜日(雨天中止)	7:00~ 8:00		
創作活動(絵手紙)	4月10日以降隔週土曜日	14:00~16:00	鳩里クラブ クラブハウス	

エコカレンダー
再生紙
デジタル印刷

ISO9001:2000/ISO14001 認証取得

JAB
JQA-QM7756 JQA-EM1291

丸山印刷株式会社
本社・工場 〒676-8566 兵庫県高砂市神爪1丁目11-33
TEL:0794-32-1515 FAX:0794-32-7046
E-mail:honsya@maruyama-p.co.jp
URL:www.maruyama-p.co.jp/

プレハブ建物・レンタル倉庫の事なら...

大和工商リース株式会社

姫路営業所 〒672-8045 姫路市飾磨区中野田1丁目16号
TEL 0792-43-2120
FAX 0792-43-2126

クラブ名	種 目	活 動 日	活動時間	活 動 施 設
加古川北	グラウンドゴルフ	毎土曜日	13:00~15:00	陸北小学校グラウンド
	少年サッカー	毎土・日曜日	8:00~10:00	
	ゴムバレーボール	毎木曜日	19:00~21:00	陸北小学校体育館
	ファミリーバドミントン			
	ミニバスケットボール	毎火・木曜日	17:00~19:00	山手中学校体育館
	卓 球	毎土曜日	9:00~12:00	
バスケットボール	毎火・金曜日	19:00~21:00		
神野	ゴムバレーボール	第2・4木曜日	19:00~21:00	神野小学校体育館
	少年少女卓球(小学生)	毎金曜日	17:00~19:00	
	卓 球	毎土曜日	13:00~15:00	
	フットサル(小中高、一般)	第1・3木曜日	17:15~19:00	神野小学校グラウンド
	サッカー(小学6年生まで)	第2・4土曜日	9:00~10:30	
	サッカー(中学生)	毎火・水・金曜日	17:00~19:00	日岡山公園グラウンド
	少年少女ソフトボール(小2~6年生)	第2・4土曜日	13:30~16:30	石守グラウンド
氷丘	革バレーボール	毎水曜日	19:00~21:00	氷丘小学校体育館
	剣 道	毎土・日曜日・祝日	9:00~10:30	加古川武道館
	ゴムバレーボール	毎金曜日	19:00~21:00	氷丘小学校体育館
		毎水曜日		氷丘中学校体育館
	バドミントン	毎日曜日	19:00~21:00	氷丘小学校体育館
	キッズカンフー			氷丘中学校武道場
氷丘南	革・ゴムバレーボール(少年少女)	毎土曜日	9:00~12:00	氷丘南小学校体育館
	ゴムバレーボール	毎月曜日	19:00~21:00	
	バドミントン	第1・3土曜日	13:00~15:00	
	少年少女サッカー	毎日曜日	9:00~12:00	氷丘南小学校グラウンド
		第1・3土曜日	13:00~15:00	
	グラウンドゴルフ	第1・3土曜日	9:00~12:00	日岡山公園内
川西	キッズカンフー	毎火・金曜日	17:00~19:00	川西小学校体育館
	武術・太極拳	毎火曜日	19:00~21:00	
	ミニバスケットボール	第1・3木曜日	17:30~19:00	
	卓球・スーパードライブ	第2・4月曜日	19:00~21:00	
	遊ぼう会(参加者のやりたいこと全般)	毎日曜日	14:00~16:00	
東神吉	ゲートボール	第2・4日曜日	13:00~15:00	東神吉小学校グラウンド
	グラウンドゴルフ	第1・3日曜日		
	ペタンク	第1・3日曜日		
	レディースソフトボール(高校生以上)	第2・4日曜日	15:00~17:00	東神吉小学校体育館
	卓 球	毎金曜日	19:00~21:00	
上 荘	レガッタ	第1・3日曜日(4月~10月のみ)	10:00~12:00	加古川漕艇センター
	ウォーキング	第1日曜日	9:00~11:00	両荘河川敷陸上グラウンド
	少年少女グラウンドゴルフ	第2・4土曜日		
	少年少女ソフトボール	第1・3・5土曜日	8:00~11:00	上荘小学校グラウンド
卓 球	毎金曜日	19:00~21:00	上荘小学校体育館	
八 幡	ゴムバレーボール	第2・4土曜日	14:00~16:00	八幡小学校体育館
	ミニバスケットボール	第2・4土曜日	19:00~20:30	
	卓 球	第1・3・5土曜日	19:00~21:00	
野口北	少年少女サッカー	第2・4土曜日	13:30~15:30	野口北小学校グラウンド
	グラウンドゴルフ	第1・3・5土曜日	13:00~16:00	
	バスケットボール	毎日曜日	17:00~19:00	野口北小学校体育館
	バスケットボール(初心者)	毎土曜日	16:00~18:00	
	ボードダーティング	第1・3・5土曜日	13:00~16:00	
	バドミントン	毎金曜日	19:00~21:00	

グラウンドゴルフ、ゲートボールの親睦旅行は

ホテル **好楽園・山東好楽園球場**

認定コース、全芝生 3コース 24ホール、屋内コース 2コース 16ホール

兵庫県朝来郡山東町柴(遠阪峠頂上)

TEL フリーダイヤル **0120-110-264**

SPORT &
MARKING



尾上スポーツ

加古川市尾上町長田526-3 TEL (0794) 21-5171

保存版

31クラブの開設種目一覧表です

クラブ名	種 目	活 動 日	活動時間	活 動 施 設
加古川西	グラウンドゴルフ	毎金曜日、毎土曜日	9:00~12:00	運動公園多目的広場
	ゲートボール	第1・3火曜日		すばーく加古川
	剣 道	第2・4火曜日	9:00~15:00	ニッケグラウンドテニスコート前
	ソフトテニス	毎土曜日	19:00~21:00	神吉中学校武道場
	ソフトボール	第2・4日曜日	10:00~12:00	東播工業高校テニスコート
	バドミントン	第1・3日曜日	9:00~12:00	里、中の池運動場
		第2・4土曜日		神吉中学校体育館
	ボート	第1・3日曜日	10:00~12:00	加古川漕艇センター
	ラグビー	毎日曜日		加古川右岸河川敷
陸上競技	毎火曜日	19:00~21:00	運動公園陸上競技場	
神 南	ゴムバレーボール	第1日曜日、第3土曜日	19:00~21:00	神吉中学校体育館
	バドミントン	第1・3木曜日		
		第2・4土曜日		
	ジュニアソフトボール	毎土曜日	13:00~17:00	東神吉南小学校グラウンド
	卓 球	第1・3火曜日	19:30~21:30	東神吉南小学校体育館
		第2・4土曜日	19:00~21:00	
	インディアカ	毎火曜日	19:30~21:30	
	綱引き	毎月曜日	19:00~21:00	
トランポピクス	第2・4土曜日	14:00~15:00	神南クラブ クラブハウス	
グラウンドゴルフ	毎月曜日、毎火曜日	9:00~12:00	加古川西スポーツ広場	
平 荘	ジュニアソフトボール	毎土曜日	16:30~17:30	平荘小学校グラウンド
		毎日曜日	13:00~17:00	
	ゴムバレーボール	毎日曜日	10:00~12:00	平荘小学校体育館
	卓 球	毎土曜日	19:00~21:00	
	バドミントン			
	グラウンドゴルフ	毎月曜日、毎金曜日	9:00~11:00	
柔 道	毎水曜日	19:00~21:00	両荘中学校武道場	
志方西	グラウンドゴルフ	第2・4日曜日	9:00~11:00	志方西小学校グラウンド
	卓 球			志方西小学校体育館
	バドミントン	第2・4水曜日	19:30~21:30	
	ソフトバレーボール			
志方東	グラウンドゴルフ	第2・4木曜日	9:00~12:00	長楽園グラウンド
		毎日曜日		志方東小学校グラウンド
	サッカー	第1・3日曜日	13:00~15:00	志方東小学校グラウンド
	トランポピクス	第1日曜日	10:00~12:00	志方東小学校体育館
		第3火曜日	20:00~21:30	
ソフトバレーボール	第2・4火曜日	19:30~21:30		
志 方	グラウンドゴルフ	毎日曜日	9:00~12:00	志方小学校グラウンド
	少年軟式野球	毎土曜日	9:00~11:00	
		毎土曜日、毎日曜日	13:00~17:30	
	少年少女ソフトボール	毎日曜日	13:00~17:30	志方小学校体育館
	少林寺拳法(志方)	毎土曜日	19:00~20:30	
	ソフトバレーボール	第2・4日曜日	19:00~21:00	
	ミニバスケットボール	第1・3・5土曜日	9:00~12:00	
フットサル	毎月曜日	19:00~21:00	志方中学校体育館	
西神吉	ソフトバレーボール	第1・3月曜日	19:30~21:00	西神吉小学校体育館
	革バレーボール	毎日曜日	19:00~21:00	
	卓 球	第2・4水曜日		
	グラウンドゴルフ	毎火曜日	9:00~11:30	西神吉会館グラウンド

●オフィス家具●内装工事●文具事務用品●事務機器●携帯電話



STATIONERY & OA

株式会社 フジヤ号

株式会社 フジヤ号

- 営業本部 / 加古川市加古川町北在家2055
TEL 24-2485(代) FAX 21-5188
 - 総合庁舎前店 / TEL 24-2480(代) FAX 24-4601
 - 事務機部 / TEL 24-2484(代) FAX 25-8234
- URL <http://www.fujiyago.co.jp>



JQA-QM7113



浅場 知洋

加古川市東神吉町神吉823-40

TEL (0794) 32-8666 FAX (0794) 33-0678

楽しかった

浜手地区交流会

浜手6クラブ（加古川南、尾上、浜の宮、別府、別府西、若宮）合同で第1回浜手地区ふれあい大会が晴天に恵まれ、12月7日(日)盛大に実施されました。

浜の宮中学校体育館では、ファミリーバドミントン、ファミリーゴルフ、ボードダーティング、インディアカ。隣接する浜の宮公園では、フライングディスクゴルフ、ペタンクが各クラブ担当のもと、約130名の参加で行われました。



参加者は、各自好みのニュースポーツに思い思いチャレンジ！！色々な種目の体験を楽しみました。中には順番待ちの種目も出る程の盛況でした。ペタンクは、各クラブ対抗戦も行われ、加古川南クラブが優勝！！

後片付けの後、軽食タイムをはさんで、参加者全員で「おどっこ」体験。小学生の先生に見習って、イチニ、イチニ。少々きつめでしたが気分はGOOD☆ 老若男女和気あいあいの半日を楽しみました。毎年恒例の行事にしようという話も出ているとか。乞うご期待を！

第2回 野外活動 高御位山ハイキング

2回目を迎えた高御位山ハイキング。

毎年楽しみにしているとあって、家族単位での参加はもちろんのこと、クラブでの仲間・孫と一緒に参加など、皆それぞれに天気にも恵まれたこの日のハイキングを楽しみました。

今回は、かしわめしと豚汁がことのほか好評で、「あのかしわはどこで買ったのですか？」と質問が出る程おいしかったです。

当日お世話してくださった方々、どうもご苦勞様でした。ビンゴの賞品も大好評でした。



クラブ紹介 氷丘南クラブ(少年少女サッカー)




子どもたちの健全な育成をめざし、サッカーを通して技術の向上、仲間づくりを進めることをねらいに、少年少女サッカーを開設しています。

現在、幼稚園児から小学校6年生までの児童と、そのお父さん、お母さん方120名が活動しています。

第1・3土曜日は加古川たんぼぼサッカークラブ、毎日曜日はひおかサッカークラブが運営を担当し、それぞれのチームの持ち味を生かした活動を展開しています。

サッカーの好きな子どもたち、男子も女子も、大人の方も大歓迎です。たんぼぼキッズ、ひおかキッズと一緒にサッカーを楽しみませんか。


活動場所
：氷丘南小学校
活動日
：第1・3土曜日
13時～15時
：毎日曜日
9時～12時

城山ゴルフ倶楽部
城山開発株式会社
 理事長 水越 浩士
 代表取締役社長 丹野 宜弘
 加古川市志方町野尻808-1
 TEL(0794)52-4441(代表)

ご家庭の安全を守る **ホームセキュリティ**

命と体の安全に緊急サービス
 空き巣、強盗、押込みなどの侵入には防犯サービス

神鋼グループ 警備専門会社  **神鋼総合サービス(株)**
 神戸市中央区磯上通4丁目1-14
 TEL 078-261-8691 FAX 078-261-6530


平成16年度 NPO法人加古川総合スポーツクラブ・市内スポーツイベント

月	クラブの予定	市内イベント	月	クラブの予定	市内イベント
4月		花とみどりのフェスティバル (29日)	10月	第6回クラブ交流スポーツカーニバル・ふれあいの祭典 (24日)	
5月			11月	第3回スポーツ障害講習会 第3回野外活動	第15回加古川レガッタ大会 (3日) 加古川ツーデーマーチ (13・14日)
6月			12月		第16回加古川マラソン大会 (23日)
7月			1月	第3回指導者講習会&クラブ交流スポーツ大会	
8月		第11回市民レガッタ大会 (7月31日、8月1日)	2月		第17回加古川カップ綱引大会 (27日)
9月	第4回テーピング講習会	指導者研修講座 (9~11月)	3月		

高齢期のスポーツ⑦


国際的には六十五歳以上の人を高齢者と言います。しかし、体力年齢から見れば継続して運動を続けている人は、一般に実年齢より十歳ぐらい若いことが体力測定の結果からわかっています。つまり、スポーツを楽しむことにより体力年齢を若く保つことが出来るのです。

「運動（歩くこと）は副作用の無い最良の薬である」と言ったのは医学の父といわれるヒポクラテスですが、貝原益軒も「養生訓」の中で同じことを書いています。スポーツの健康や体力の保持増進に及ぼす効果は大きなものがありますが、効果を得るためには、まずメデイカルチェック、そして運動やスポーツは「やりすぎない」「自分の体力に合わせる」「継続する」「楽しむ」ことが大切です。



ウェルネス・サプリメント

～人生を楽しむための栄養補給～



神戸商科大学教授 神吉 賢一

☆編集後記☆

半年の間、記事を集めて編集して、待ち望んで、はじけました。

31クラブの事を、年2回報道するには…

増えつつある、行事と活動内容をより迅速にお伝えすべく、例えば、携帯のiモードで伝える事も考えつつより良い相乗効果を望む次第です。

お知らせ

各クラブの総会日程が決定いたしました。

皆様方にはお忙しいとは思いますが、所属のクラブの総会に参加して下さい。

今回31クラブが立ち上がったのを考慮して、今年度の活動内容を広報誌の中に保存版として作成しています。冷蔵庫に貼るなどして、活用していただければと思います。