

# かつしか地域スポーツクラブに入会しませんか？

かつしか地域スポーツクラブとは身近な地域で、「だれでも」「いつでも」「世代を越えて」「好きな形で」「いろいろなスポーツや文化活動」を楽しめる地域のコミュニティです。葛飾区民の皆様が主役となって、スポーツを起点とした「ひと・まち・いきがづくり」で健康で活力ある葛飾を作りましょう！

**なお、かつしか地域スポーツクラブは新型コロナウイルス感染拡大防止のため、すべてのプログラムを休止しています。再開についてはホームページからご確認ください。**



こやのエンジョイくらぶ「スポーツフェスタ」の様子

## ●入会するとどんなことができるの？

地域住民のみなさんのアイデアによって自主的に運営されるため、実施される種目はクラブによってさまざまです。「ヨガ」や「ピラティス」といった**体操系**のスポーツプログラムのほか、「ウォーキング」や「テニス」といった**屋外系**のプログラム、「フラダンス」や「ヒップホップダンス」といった**ダンス系**、さらに「健康マージャン」や「囲碁」、「コーラス」といった**文化系**のプログラムまで、会員になると全てのプログラムを楽しむことができます！

会費については入会時や年度ごとにお支払いいただく「**年度登録料**」と、毎月の「**月会費**」をお支払いいただくと、すべての「**オリジナルプログラム**」に参加可能です！



### NPO法人 こやのエンジョイくらぶ

こやのエンジョイくらぶは旧小谷野小学校にクラブハウスを設け、堀切・南綾瀬・お花茶屋を中心にスポーツ・文化教室やイベントを開催しているクラブです。

#### INFORMATION

〒124-0006 堀切4-60-1

旧小谷野小学校内

TEL(6662)9500 FAX(6662)9501

HP<http://koyano-ec.jimusho.jp>

年度登録料：一般4,000円、シルバー・ジュニア・ファミリーA・B3,000円

※入会時および年度更新時にお支払い

月会費：一般(高校生以上)2,000円、シルバー(75才以上)1,700円、ジュニア(中学生以下)1,000円、ファミリーA(大人2人)3,000円、ファミリーB(大人+子ども)2,800円



公式HPはこちら



### 一般社団法人 オール水元スポーツクラブ

オール水元スポーツクラブは水元総合スポーツセンターを拠点に、スポーツ教室や趣味文化カルチャー教室、イベントを開催しているクラブです。

#### INFORMATION

〒125-0032 水元1-23-1

水元総合スポーツセンター内

TEL(5876)9188 FAX(5876)9189

HP<http://all-mizumoto-sc.jp/>

年度登録料：すべて2,000円

※入会時および年度更新時にお支払い

月会費：一般(16才以上65才未満)2,000円、学割(高校・大学・専門学生)1,500円、ペア(同居の一般2人)3,500円、シニア(65才の誕生日翌月から)1,500円、ジュニア(中学生以下)1,000円、ファミリー(ご家族で一般とジュニアの組み合わせで2人)2,500円



公式HPはこちら

#### 人気のプログラム(全20種目・33プログラム)

<p><b>体操系</b> オリジナルプログラム 「イス体操」</p> 	<p><b>屋外系</b> オリジナルプログラム 「硬式テニス」</p> 
<p><b>ダンス系</b> オリジナルプログラム 「チアダンス」 ※別途教室参加費あり</p> 	<p><b>文化系</b> オリジナルプログラム 「コーラス」</p> 

#### 人気のプログラム(全24種目・26プログラム)

<p><b>体操系</b> オリジナルプログラム 「リフレッシュ健康体操」</p> 	<p><b>屋外系</b> オリジナルプログラム 「ノルディックウォーキング」</p> 
<p><b>ダンス系</b> オリジナルプログラム 「フォークダンス」</p> 	<p><b>文化系</b> オリジナルプログラム 「茶道お点前教室」</p> 

## 動画で見られます！

### ■座ってできる！イス体操

こやのエンジョイくらぶの人気プログラム「イス体操」より、講師の平圭子先生が、家の中で座ってできる体操をご紹介します！外出自粛が求められ運動の機会が減りがちですが、自宅でも動画を見ながら体操して健康維持に取り組みましょう！

右記QRコードを読み込んで動画を視聴



### イス体操



### ■かつしか地域スポーツクラブのご紹介！

会員は全て参加できるオリジナルプログラム、月会費制の教室プログラム、各プログラムを体験できるイベントなど、様々な活動を動画でご紹介します！

また、自宅でするプログラムを毎週動画で紹介しています。お楽しみに！



### かつしか地域スポーツクラブプログラム紹介



こやのエンジョイくらぶ



オール水元スポーツクラブ