

若さと健康！ 気軽に楽しくスポーツを！

総合型地域スポーツクラブ



うみかぜクラブ

すし  
だよ！

編集・発行 うみかぜクラブ運営委員会

〒249-0003 逗子市池子 1-11-1 逗子アリーナ内 TEL 046-870-1296

運営 公益財団法人逗子市スポーツ協会 <https://zasa.jp>

会員数 452件 502人(一般65人 シニア308人 ジュニア44人 ファミリー35件85人) R4.08.20現在

## 秋のビーチヨガ開催

4月に開催し、大変好評の「ビーチヨガ」を開催します。波音を聴き、海風を感じながら行うヨガは、心身共にリフレッシュできます。是非、ご参加ください。

日時 令和4年10月9日(日)・23日(日)  
10:00~10:45  
\*雨天・荒天の場合は中止

場所 逗子海岸(「ステーキ宮」の前辺り)

費用 会員…各100円 非会員…各500円



## 体力テスト会

現在の体力を数値で確認してみませんか？ 初の試みとして、未就学児のテストも行います。

日時 令和4年10月10日(月・祝)

20才以上	9:30~11:00	受付時間	9:15~10:00
3才~就学前	11:00~12:00	受付時間	10:30~11:30

対象 3才~就学前及び20才以上の健康な方

場所 逗子アリーナ

種目 3才~就学前  
両足連続跳び越し・立ち幅跳び・後方ハイハイ走・テニスボール投げ など

20~64才  
握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・立ち幅跳び・急歩

65才以上  
握力・上体起こし・長座体前屈・10m障害物歩行・6分間歩行・開眼片足立ち

その他 室内用運動靴をお持ちください。

## メニューカレンダーの誤りについて

土曜日のテニスについて、9月から3月のページに誤り(時間)がありましたので、次のとおり訂正いたします。

正	誤
Jr.親子 9:00~11:00 一般 11:00~13:00	Jr.親子 8:00~10:00 一般 10:00~12:00

# 逗子市スポーツの祭典 2022 開催

今年もスポーツの祭典が10月16日(日)の10時から逗子アリーナ、第一運動公園において開催されます。

様々なスポーツが楽しめますので、是非、ご参加ください。アリーナでの種目に参加される場合は、室内用シューズをご持参ください。

## 一泊健康ハイキング

スポーツ協会が主催し、「一泊健康ハイキング」を開催します。是非、ご参加ください。

\*詳しくは、9月以降にHP (<https://zasa.jp>) をご覧ください。

日時 令和4年10月21日(金)午前6時30分逗子アリーナ集合～22日(土)

場所 長野県 松本市 大町市 小谷村

1日目 アリーナ→松本城→サントリー北アルプス信濃の森工場内散策→ホテルへ

2日目 ホテル→柵池高原駅(ゴンドラリフト)柵の森駅…柵大門駅(ロープウェイ)

自然園駅…ビジターセンター…風穴…楠川…浮島湿原…ワタスゲ湿原…

ミズバショウ湿原…ビジターセンター…自然園駅(ロープウェイ)柵大門駅…

柵の森駅(ゴンドラリフト)柵池高原駅→ほりがね物産センター→アリーナ

\*柵池自然園の歩行距離 約5.3km →バス …歩き



費用 25,000円(税込、バス代、ロープウェイ代、傷害保険料、1泊2食、施設見学料など)

申込 令和4年9月1日(木)午前9時から逗子アリーナにて受け付けます。

## 令和4年度 第1回総会 結果報告

日時 令和4年6月11日(土) 9:00～9:30

会場 逗子アリーナ 第1会議室

議題1 令和3年度総合型地域スポーツクラブうみかぜクラブ事業報告について

◎メニュー実施回数 753回 ◎延参加者数 21,123人 ◎平均参加者数 28.1人

議題2 令和3年度総合型地域スポーツクラブうみかぜクラブ収支決算について

収入の部 (単位 円)

科目	決算額
会費収入	4,506,000
事業収入	0
補助金・助成金収入	94,265
寄附金収入	145,000
雑収入	76,675
繰入金	470,000
前期繰越金	558,946
合計	5,850,886

支出の部 (単位 円)

科目	決算額
教室、講演会、大会等事業費	3,983,775
広報・調査活動費	156,777
管理費	1,313,160
特定預金支出	100,000
予備費	0
次期繰越金	297,174
合計	5,850,886

出席者からいくつかの質問や意見が出されましたが、すべて了承されました。

### うれしいお知らせ

うみかぜクラブバドミントン指導者の多くが所属している「逗子なぎさ」クラブが、第40回全日本レディースバドミントン選手権大会クラブ対抗において優勝しました。

### 編集後記

◆熱中症・夏バテを予防するために、以下のことに注意して、ご参加ください。

◎少なくとも6時間以上の睡眠を取る。◎1日3食しっかり食べる。

◎水分補給を忘れずに。

うみかぜクラブ運営委員会 Tel.046-870-1296

