

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

だまーい

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 441件 487人(一般63人 シニア316人 ジュニア28人 ファミリー34件80人) R5.08.22 現在

## 秋のビーチヨガ開催

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 5年 9月24日(日)

10月 1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？

昨年初めて実施し、大変好評でした未就学児のテストも行います。

日 時 令和5年10月9日(月・祝)

20才以上 9:30~11:00 受付時間 9:15~ 9:45

3才~就学前 11:00~12:00 受付時間10:45~11:15

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。



# 逗子市スポーツの祭典 2023 開催

今年もスポーツの祭典が10月15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5年10月23日(月)午前6時30分逗子アリーナ集合～24日(火)

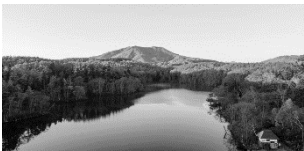
場所 長野県飯山市 新潟県上越市

1日目 アリーナ→道の駅ふるさと豊田(昼食)→斑尾高原ハイキング→ホテルへ

2日目 ホテル→五智公園散策→道の駅うみてらす名立(昼食)→塩崎農園(りんご狩り…食べ放題&お土産約8個)→アリーナ

\*斑尾高原ハイキングの歩行距離 約6.5km

\*五智公園散策の歩行距離 約3.0km



費用 25,000円(税込、バス代、りんご狩り代、傷害保険料、1泊2食など)

申込 令和5年9月1日(金)午前9時から逗子アリーナにて受け付けます。

## 令和5年度 第1回総会 結果報告

日時 令和5年6月10日(土) 9:00～9:30

会場 逗子アリーナ 第1会議室

議題1 令和4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 778回 ◎延参加者数 22,172人 ◎平均参加者数 28.5人

議題2 令和4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	5,041,900
寄附金収入	148,000
雑収入	99,876
繰入金	480,000
前期繰越金	297,174
合計	6,066,950

支出の部 (単位 円)

科目	決算額
教室、講演会、大会等事業費	4,013,441
広報・調査活動費	178,950
管理費	1,304,509
特定預金支出	100,000
予備費	0
次期繰越金	470,050
合計	6,066,950

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。

### 編集後記

◆9月1日～10月31日まで入会金無料キャンペーンを実施します。

大変お得なキャンペーンですので、ご家族、ご友人など、お誘いください。この機会をお見逃しなく。

◆記録的な猛暑が続いています。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