

# 銀ギン gin スポーツクラブ

設立年月日 平成18年4月3日

〒694-0052 大田市久手町刺鹿 391-48

TEL: 090-2296-9771 FAX: なし E-mail: gingin.sc.oda@gmail.com

ホームページ: なし SNS: なし

活動拠点: 大田総合体育館 管理施設: なし

## ☆クラブ紹介

「みんなで一緒にスポーツやろや！」をモットーに生活の中に運動やスポーツを広めて、賑やかな仲間づくり・家族・まちづくりになればと思って活動しています。

【特徴・特色】 元気な高齢者が多く、複数の教室に参加される方もおられます。イベントには子どもたちの参加もあります。

## ☆R7会員数

未就学児	小学生	中学生	高校生 (~18歳)	~64歳	65歳~	合計
0	1	0	0	9	68	78

## ☆R7会費

令和8年度については下記チラシをご覧ください。電話等でもご確認いただけます。

入会金	会費	備考	参加費
なし	一般 1,000 円/年 子ども 500 円/年 家族 1,500 円/年	会員は2種目から 1 回 200 円 会員以外でも 1 回 500 円	5,000~9,000 円 (教室によって異なります)

## ☆R7定期プログラム

	種目名
スポーツ・レクリエーション活動	3B体操、健康体操・姿勢改善 スナッグゴルフ、スポーツウエルネス吹矢 ソフトバレー、バドミントン ノルディックウォーキング
文化活動	

## ☆クラブの自慢メニュー

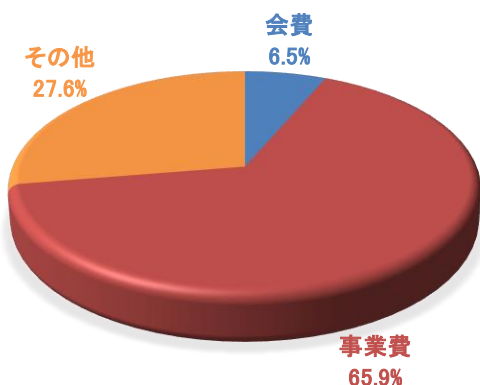
### スナッグゴルフ

親子、夫婦での参加も増え、大会には子どもたちの参加も多いです。

### 多種目参加者の増加

複数の教室に参加しやすい料金設定にしています。一人で複数の教室に参加して、いろんなスポーツを楽しんでおられます。

## ☆活動費の内訳【R7予算額 925,000 円】



# みんなで、楽しく、 スポーツやるや!



## 2026 銀ギン gin スポーツクラブのご案内

《受付開始：3/14（土）～》 ※裏面に申込書あります

用具が無くても OK! クラブで貸出します! ※靴やウエアはご準備ください。

お財布にやさしい参加費で運動習慣を継続! ※年会費+年間参加費

区分		クラブ 年会費
個人	大人 一般	1,000 円
	子ども 5~18 歳	500 円
家族	人数制限なし ★お得	1,500 円

**会員の特典**  
所属していない他の教室にも  
1回 200 円で参加できます。  
※会員以外の方も 1回 500 円で参加 OK!  
※どの教室も無料体験できます!

No.	教室名	開催日時	開催場所	年間参加費	初回日・回数
1	みんなで 3B 体操	毎週 土曜 10:00~11:30	市民センター 4F 軽運動室	9,000 円	4 / 11 (土) 30 回
2	スナッグ ゴルフ	第 1,2,3 土曜 13:30~15:00	第二中学校 陸上競技場	5,000 円	4 / 4 (土) 25 回
3	ファミリー スポーツ	第 2,4 木曜 20:00~21:00	総合体育館 競技場	7,000 円	4 / 9 (木) 24 回
4	健康ステップ アップ大田	第 1,3 月曜 13:30~15:00	総合体育館 1F 研修室	7,000 円	4 / 6 (月) 24 回
5	健康ステップ アップ川合	第 2,4 火曜 13:30~14:30	川合まちづくり センター	7,000 円	4 / 7 (火) 24 回
6	ノルディック ウォーキング	月 2~3 回 土曜 13:30~15:00	総合体育館 三瓶山周辺	7,000 円	4 / 11 (土) 30 回
7	スポーツ ウエルネス吹矢	第 2,4 土曜 19:30~21:00	市民センター 4F 軽運動室	5,000 円	4 / 11 (土) 24 回
8	姿勢改善で心身 のセットアップ	月 2~3 回 月曜 19:30~20:30	総合体育館 1F 研修室	9,000 円	4 / 13 (月) 30 回

会費・参加費は各教室の開催日に収集します。おつりのないようお願いします。

# 2026年度 銀ギン gin スポーツクラブ 入会申込書

No. \_\_\_\_\_

教室 No.	教室名	区分	フリガナ氏名	性別	生年月日	年齢	住所	連絡先 TEL	保険
		個人 家族		男 女	年 月 日	歳	〒		
		個人 家族		男 女	年 月 日	歳			
		個人 家族		男 女	年 月 日	歳			
		個人 家族		男 女	年 月 日	歳			

※上記個人情報は会員の登録、管理、教室の諸連絡等に利用させていただき、他の目的で利用することはありません。

大田総合体育館 受付横のポストへご提出ください。

キリトリセン

お問い合わせ先

銀ギン gin スポーツクラブ 事務局 岩谷

電話：090-2296-9771 メール：gingin.sc.oda@gmail.com

## 各教室の活動内容

- 1 みんなで 3B 体操**

ボール・ベル・ベルターという3つの用具を使って筋力アップとしなやかな身体づくりができます。姿勢の改善にもつながります。
- 2 スナッグ ゴルフ**

ゴルフが簡単に出来るスポーツです。子どもからお年寄りまで家族みんなで楽しめます。
- 3 ファミリー スポーツ**

ソフトバレーボールやバドミントン、ラケットテニスを楽しめます。楽しいスポーツで健康づくり、仲間づくりをはじめましょう。親子、家族ぐるみでのご参加をお待ちしています。
- 4 健康ステップアップ**

イスを使った簡単な運動やストレッチで、無理なく筋力アップや姿勢の改善ができます。姿勢や体力に自信がない方もまずはここから！
- 5 大田(4)・川合(5)**
- 6 ノルディック ウォーキング**

2本のポールを使ってウォーキングすることで、普通に歩くよりも背中やお腹に効果バツグン！骨の強化や姿勢改善につながります。スタイルがみるみる良くなります。
- 7 スポーツ ウェルネス吹矢**

5～10m先のマトをめがけ、息を使って矢を当てるスポーツです。ゲーム感覚で楽しみながら集中力が高まると同時に、足腰や体幹、呼吸筋が鍛えられます！足に不安のある方も座ったまま参加できます。
- 8 姿勢改善で心身のセットアップ**

膝や腰、肩の痛みや左右差はありませんか？  
イスやウォーキングポールを使って体幹の筋力バランスを整え、姿勢を支える筋肉を鍛えながら、余裕のある体力づくりをはじめましょう！

スポーツ傷害保険  
保険掛金(年額)

◆子ども(中学生以下): 800円

◆大人(高校生以上): 2,000円

◆65歳以上: 1,200円 加入希望の方は申込用紙の右欄に「○」をしてください。