



NPO法人クラブUSC

USC通信 第71号

2023年6月発行

URL:<http://www.club-usc.com>

事務局：上田市常磐城一丁目1番30号 上田城跡公園第二体育館内

TEL/FAX:26-5320

クラブUSCは新年度から、全教室を開始し、新規会員様を募集しております。継続の方々で今年度の登録をまだお済でない方は登録をお願い致します。今年度もクラブ通信にて、募集や報告を掲載していきますので、どうぞよろしくお願い致します。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため自粛生活が長かったこともあり、子どもも大人も運動不足やストレスがたまり、体力や筋力が落ちたとよく耳にします。食事や睡眠は、健康な身体づくりに欠かせないものです。適度な運動は、食欲や睡眠にも影響します。また、思い切り身体を動かすスポーツはストレスの発散にもなります。新型コロナウイルス感染症の法上の位置づけが「5類」となりました。『何かを始めよう!!』『再開しよう!!』とお考えの方は、この機会に教室・サークルの体験をされてはいかがでしょうか。自分のペースでできる運動でも、仲間と一緒にする運動でも、継続できる適度な運動で心と身体を元気にしていけるといいですね。



これから始めたい方も技術の上達をめざす方にも講師がていねいに指導をします

教室名	対象者	日程・時間	会場	参加費
ソフトテニス育成	中学生・高校生	月・木曜日 19:00～21:00	(月)古戦場公園テニスコート (木)自然運動公園多目的運動場	回数券 600 円/回
ソフトテニス	どなたでも	日曜日 9:00～10:30	上田城跡東テニスコート 丸子テニスコート他	回数券 500 円/回
ヒップホップダンス (初級・中級)	初級:年中以上 中級:経験者	木曜日 (初級)18:40～19:20 (中級)19:30～20:30	上田城跡公園第二体育館 トレーニングルーム	(初級)回数券 500 円/回 (中級)回数券 600 円/回
バドミントン	小学4年生以上	土曜日 13:00～15:00	上田城跡公園体育館他	回数券 500 円/回
太鼓(神川檀神太鼓)	月3回日曜日 シニア 一般 月2回日曜日 未就学児～ 小学3年生～中学生	9:00～10:30 10:30～12:00 12:45～13:30 13:30～15:00	神川地区公民館	半期 5,000 円

運動好きな子に育てる・運動能力や体力を伸ばす子どもと親子の教室

ポッポ体操	未就園児と保護者	第1・3火曜日 10:30~11:30	上田城跡公園体育館 剣道場	親子で700円/回
親子運動あそび	園児と保護者	月1回土又は日曜日 10:00~11:00	神川小学校体育館他	子ども1人につき500円/回
キッズ 身体機能向上	① 小学1~3年生 ② 小学4~6年生	月1回土曜日 ① 10:00~11:00 ② 11:15~12:15	川西小学校体育館他	1人500円/回

友人や家族を誘い合って運動不足解消！一緒に汗を流すサークル活動 1回500円でも参加できます

サークル名	対象	日程・時間	会場	参加費
親子バドミントン	小学3年~6年親子	木曜日 19:00~21:00	上田城跡公園 体育館	4,000円/人(年間)
ソフトテニス	高校生以上	日曜日 10:30~13:00	丸子テニスコート他	4,000円(年間)

小学生対象のスポーツは、練習をして大会に参加をする
ドッジボールクラブ(神川ミックスベジタブル)・ジュニアサッカークラブ(神川FC)があります



パパ・ママも楽しくスポーツで、運動不足・ストレス解消を！

フットサルサークル

毎週木曜日 19:00~21:00
上田城跡公園第二体育館
成人男女
参加費 4,000円(年間)

バドミントンサークル

月曜日 上野が丘社体 19:00~21:00
木曜日 第一中学校・上田城跡公園体育館
19:00~21:00
どなたでも
参加費 4,000円(年間)

ママのバドミントンサークル

毎週木曜日 13:00~15:00
上田城跡公園第二体育館
子育て世代の女性
参加費 5,000円(年間)

年会費(2023年4月~2024年3月末): 一般4,000円 小中学生・60歳以上3,000円
入会金0円 同居家族で入会されると年会費の家族割引があります

【賛助会員様】

浅川治療院
浅川治療院・接骨院
〒386-0012 上田市中央5-10-6
TEL: 0268-22-7646

(有)池田商事
〒386-0016 上田市国分1296-1
TEL: 0268-22-0749

(株)プレストプリント事業部
〒386-0003 上田市上野436-1
TEL: 0268-75-8330

内山整骨院 (公社)長野県宅地建物取引業協会 上田支部 (株)丸山商店 田辺商事(株) (有)小林自動車
(有)伸和印刷 (株)宮下組 (株)上田スター商会 (敬称略)