



# 町民一スポーツをめざして！

## 総合型地域スポーツクラブ

### さざ俱樂部

令和6年度  
受講生募集

硬式テニス		バドミントン		楽しいかけっこ教室 & ニュースポーツ教室	
活動日	第2・第4土曜日	活動日	第2・第4金曜日	活動日	第2・第4土曜日
時間	19:30~21:30	時間	19:30~21:00	時間	9:30~11:00
場所	サンビレッジ	場所	北部体育館	場所	北部体育館
対象	中学生以上	対象	小学生以上	対象	小学生
会費	1000円/月	会費	300円/回	会費	300円/回
備考	ラケット持参	備考	ラケット持参	備考	体育館シューズ持参
ピラティス		エアロビクス		ポールピラティス	
活動日	毎週月曜日	活動日	毎週月曜日	活動日	第1・第3木曜日
時間	9:30~10:30	時間	10:45~11:45	時間	9:30~10:30
場所	地域交流センター	場所	地域交流センター	場所	佐々町公民館2F
対象	大人	対象	大人	対象	大人
会費	700円/回	会費	700円/回	会費	700円/回
備考	ヨガマット	備考	ダンス用シューズ	備考	ヨガマット ※ポールは準備します
ピラティス		バレエエクササイズ		バレエエクササイズ	
活動日	第2・第3木曜日	活動日	毎週水曜日	活動日	毎週木曜日
時間	10:45~11:45	時間	10:30~11:30	時間	19:30~20:30
場所	佐々町公民館2F	場所	東町レッスン場	場所	東町レッスン場
対象	中学生以上	対象	大人	対象	大人
会費	700円/回	会費	500円/回	会費	500円/回
備考	ヨガマット	備考	ダンスシューズ	備考	ダンスシューズ
経絡ヨガ		書き方教室		各教室の日程は、さざ俱樂部ホームページで閲覧・ダウンロードできます  〈ホームページURL〉 <a href="http://saza-club.bbs.fc2.com/">http://saza-club.bbs.fc2.com/</a>	
活動日	第2・第4木曜日	活動日	第1・第3木曜日		
時間	10:00~11:00	時間	14:00~15:00	場所	佐々町公民館1F
場所	佐々町公民館2F	場所	佐々町公民館1F	対象	大人
対象	大人	対象	大人	会費	1500円/月
会費	700円/回	会費	1500円/月	備考	書字道具一式
備考	ヨガマット	備考	書字道具一式		

## 令和6年度 佐々町スポーツ推進委員・さざ俱樂部 活動紹介

①「佐々っ子スポーツ塾」の開催  
(5月~3月)

町内小学生を対象に月に1回スポーツ指導を行っています。(申し込みが必要です)



②「サマーキャンプ」の開催

町内の小学校4~6年生を対象に、農業体験施設においてアウトドア体験を行います。



飯ごう炊飯・火おこし体験



③さざんオールスター「体カテスト&ニュースポーツ」の実施(10月20日開催予定)

ご自身の体力診断に役立てることができます。



体力測定の様子



ノルディックウォーク体験



InBody測定

筋肉の付き方やバランス、内臓脂肪レベルや基礎代謝量、さらには身体のどこに体脂肪が多いのかなどを測定できます。

④クラブ教室「バレエエクササイズ」



⑤研鑽活動

「九州地区スポーツ推進委員研究大会」



各教室でお申し込みを受け付けています。  
佐々町公民館(62-6294)へお問い合わせください  
①~③については、別途お知らせいたします。

◎「会員申込書」は各教室・佐々町公民館窓口に準備しています

◎ お問い合わせ・・・さざ俱樂部:070-2407-2621  
佐々町公民館:62-6294

◎ 年会費:1000円 ※さざ俱樂部が行っているスポーツ塾参加者は年会費無料  
◎ 各教室の会費:上記一覧表参照  
◎ 保険:任意加入 ◆スポーツ保険の加入をお勧めします◆  
〈年間保険料〉高校生以上:1850円 65歳以上:1200円 中学生以下:800円  
※事故についての責任は負いかねます