

◆諸事情により予定が変更になる場合がございます。予めご了承ください。  
 ◆参加人数が少数(5名以下)のプログラムは開催を中止とさせていただきますので、予めご了承ください。  
 ◆ジュニア会員(中学生以下)対象の有料年間プログラムにご兄弟で参加される場合は、2人目(弟・妹)のお子さんの参加料は無料とさせていただきます。  
 ◆会員以外の方も自由にご参加いただけますが、ビジター料金(割増料金)となりますので、予めご了承ください。

おかげさまで8年目を迎える『ましこチャレンジクラブ』の新しい一週間(年間を通して開催されるプログラム)

午前  
午後  
夜

月曜日はゆっくり体を休めましょう

**楽々ウォーキング**  
(わが町益子を歩こう会)

■日時 毎月第2日曜日  
9:00~12:00

■対象 老若男女を問わず

■料金 会員⇒無料  
ビジター⇒200円/回

■集合場所・ウォーキングコースはクラブのホームページ、またはマンスリーインフォメーション(毎月発行)にてご確認ください。

**期間限定!!**  
高松プロのゴルフレッスン

■日時 4月5日(日)・19日(日)・26日(日)  
5月17日(日)・24日(日)  
6月14日(日)⇒前期全6回開催  
13:30~15:30

■会場 ダイナミックゴルフフッシー

■対象 小学生以上⇒定員15名

■料金 会員⇒無料※  
※後期の参加を希望される方は有料となりますので詳しくは事務局までお問合せください。  
ビジター⇒5,000円/全6回  
施設使用料は各自支払

■後期開催⇒今秋全6回で開催予定

**ショートテニス(夜の部)**

■日時 毎週日曜日  
18:00~20:00

■会場 益子町総合体育館アリーナ

■対象 中学生~シニア

■料金 会員⇒無料  
ビジター⇒200円/回

**期間限定で新登場!!**  
いきいき体操

■日時 4月~6月の毎週火曜日  
10:00~11:30

■会場 あぐり館視聴覚室

■対象 65歳以上の方

■料金 会員⇒2,500円/月  
ビジター⇒700円/回

**ラージボール卓球(昼の部)**

■日時 第1・第2・第3火曜日※  
10:00~12:00

■会場 益子町総合体育館アリーナ

■対象 一般~シニア

■料金 会員⇒3,000円/年  
ビジター⇒300円/回

**益子ジュニアランニングクラブ**  
ミニバスケットボール

■日時 毎週火曜日(金曜日も)  
19:00~20:00

■会場 益子小学校体育館

■対象 小学3年生~シニア

■料金 会員⇒5,000円/年(週2回開催全部で)  
ビジター⇒500円/回

**ナイターソフトテニス**

■日時 第1・第2・第3火曜日※  
(4月~11月の開催)  
19:00~21:00

■会場 益子町南運動公園テニスコート

■対象 小学生~シニア

■料金 会員⇒4,800円/年  
ビジター⇒500円/回

【※ご注意ください】  
ハッピーマンデー(月曜日)による火曜日振替休館日のため開催が中止になった場合は、第4火曜日以降に振替開催とさせていただきます。

**グラウンドゴルフ+**

■日時 第1・第3水曜日 9:00~12:00

■会場 町民センターグラウンド

■対象 一般~シニア

■料金 会員⇒1,000円/年  
ビジター⇒200円/回

**ニュースポーツタイム**

■日時 第2・第4水曜日 9:00~11:00

■会場 益子町総合体育館アリーナなど

■対象 一般~シニア(定員20名)

■料金 会員⇒無料  
ビジター⇒200円/回

**ヨガ**

■日時 毎月3回指定水曜日  
10:00~11:30

■会場 益子町総合体育館多目的室

■対象 一般~シニア

■料金 会員⇒2,000円/月  
ビジター⇒1,000円/回

**わいわい子ども体操教室**

■日時 毎週水曜日  
(月4回⇒年48回の開催)  
18:20~19:20

■会場 益子町総合体育館多目的室

■対象 小学生⇒定員先着20名

■料金 会員⇒3,500円/年  
兄弟姉妹参加の無料特典なし

**ナイターサッカー教室**

■日時 毎週水曜日  
19:00~20:30

■会場 益子町町民センターグラウンド

■対象 小学生

■料金 会員⇒5,000円/年  
ビジター⇒1,000円/月

**ソフトバレーボール教室**

■日時 第2・第4水曜日  
19:00~20:30

■会場 益子町総合体育館アリーナ

■対象 小学生~シニア

■料金 会員⇒無料  
ビジター⇒300円/回

**グラウンドゴルフ**

■日時 毎週木曜日  
9:00~12:00

■会場 益子町町民センターグラウンド

■対象 一般~シニア

■料金 会員⇒1,000円/年  
ビジター⇒200円/回

**ショートテニス(昼の部)**

■日時 毎週木曜日  
10:00~12:00

■会場 益子町総合体育館アリーナ

■対象 一般~シニア

■料金 会員⇒無料  
ビジター⇒200円/回

**益子ジュニアランニングクラブ**  
バドミントン教室

■日時 毎週火・木・金曜日  
18:00~19:00

■会場 益子町総合体育館アリーナ

■対象 小学生~中学生

■料金 会員⇒5,000円/年(週4回開催全部で)  
ビジター⇒1,000円/月

**ラージボール卓球(夜の部)**

■日時 第1・2・3水曜日(月3回)  
19:30~21:00

■会場 益子町総合体育館アリーナ

■対象 一般~シニア

■料金 会員⇒3,000円/年  
ビジター⇒300円/回

**スポーツダンス(社交ダンス)**

■日時 毎週木曜日(第5木曜日を除く)  
19:30~21:00

■会場 益子町農村環境改善センター内

■対象 一般~シニア

■料金 会員⇒1,000円/月  
ビジター⇒500円/回

**ストレッチポール体そう**

■日時 第1・第3金曜日  
10:00~11:30

■会場 益子町総合体育館多目的室

■対象 一般~シニア⇒定員先着30名

■料金 会員⇒6,000円/年  
ビジター⇒500円/回

**筋力・元気アップ教室**

■日時 第2・第4金曜日  
10:00~11:30

■会場 益子町総合体育館多目的室

■対象 一般~シニア

■料金 会員⇒500円/月  
ビジター⇒1,000円/月

**益子ジュニアランニングクラブ**  
益子剣道クラブ

■日時 毎週水曜日・金曜日の週2回  
両日とも19:00~21:00

■会場 水曜日⇒益子町総合体育館武道場  
金曜日⇒田野中学校武道場

■対象 小学生~シニア

■料金 会員⇒無料  
ビジター⇒200円/回

**バスケットボール**

■日時 毎週金曜日 19:00~21:00

■会場 益子小学校体育館

■対象 小学6年生~シニア

■料金 会員⇒1,000円/月(週4回開催全部で)  
ビジター⇒500円/回

**ミニバスケットボール**

■日時 毎週金曜日(火曜日も)  
19:00~21:00

■会場 益子小学校体育館

■対象 小学3年生~シニア

■料金 会員⇒5,000円/年(週2回開催全部で)  
ビジター⇒500円/回

**益子ジュニアランニングクラブ**

■日時 毎週土曜日  
9:00~11:00  
毎週火・木・金曜日  
18:00~19:00

■会場 益子町南運動公園など

■対象 小学生~中学生

■料金 会員⇒5,000円/年(週4回開催全部で)  
ビジター⇒1,000円/月

※益子ジュニアランニングクラブ(JRC)の詳細情報は、益子JRCのブログでもご確認ください。

**バドミントン教室**

■日時 毎週土曜日  
19:00~21:00

■会場 益子町総合体育館アリーナ

■対象 小学3年生~中学生⇒定員50名

■料金 小学生会員⇒3,600円/年  
中学生会員⇒5,000円/年  
ビジター⇒300円/回

**バドミントン教室**

■日時 毎週金曜日  
毎週土曜日の週2回  
19:00~21:00

■会場 益子町総合体育館武道場

■対象 小学生~シニア

■料金 会員⇒1,000円/年  
ビジター⇒200円/回

いよいよ東京オリンピック  
オリンピックイヤーの2020年も  
思う存分「ましチャレ」を  
お楽しみください!!

新年度(令和2年度)への新規入会・更新手続きの受付がスタート!!

**新規入会募集  
会員更新手続**

3月3日(火)より  
 ●新年度(令和2年度)の新規会員の入会手続き  
 ●現在(令和元年度)会員の皆さまの更新手続きの受付を開始いたします。

**入会・更新案内**

会員区分	年会費	保険料※	合計
★一般(高校生以上)	4,000円	1,850円	5,850円
★シニア(65歳以上)	3,000円	1,200円	4,200円
★ジュニア(中学生以下)	3,000円	800円	3,800円
★ファミリー(3名以上)	8,000円	加入者、加入人数に応じて	

※スポーツ保険の加入につきましては、ジュニア会員の方は全員ご加入いただけます。それ以外の方は任意でご加入いただけます。

**入会・更新方法**

- ★クラブハウス(益子町中央公民館2階)へお越しいただき、入会(更新)申込用紙に必要事項を記載のうえ、年会費及び保険料を添えお申込みください。
  - ★入会(更新)手続き完了後、直ちに会員証をお渡しいたします。
  - ★更新手続きをされる方は、現在お持ちの会員証は必要ございません。
  - ★更新手続きをされる方は、現在お持ちの会員証は必要ございません。更新手続きが完了次第、破棄していただいて結構です。
- ※ましこチャレンジクラブ事務局(クラブハウスの所在地や、ファミリー会員として入会される場合の保険料などのお問い合わせは、お気軽にクラブハウスまでお電話を。

**お申込み・お問い合わせ先**

**ましこチャレンジクラブ事務局**  
 [クラブハウス⇒益子町中央公民館2階]

営業時間⇒火~土曜日(日~月曜日・祝日定休) 午前9時~午後4時

TEL: 0285(81)3071 FAX: 0285(72)3632

E-Mail: m.challenge.c.3071@gmail.com

Http://mashiko-challengeclub.jimdo.com/

ニュープログラム『いきいき体操』とは?

『ストレッチポール体そう』の仁平先生と『わいわい子ども体操』の金久保先生による、期間限定ニュープログラム

**NEW いきいき体操** 4月~6月の期間限定  
この機会に皆さん是非!!  
運動経験のある方もない方もどうぞ気軽にご参加ください!

『ストレッチポール体そう』の仁平加代子先生と『わいわい子ども体操』の金久保佳子先生によるこの春からスタートする『いきいき体操』とは、  
 ●シニアの方を対象に、椅子に座ったままで行う、決して無理のない健康いきいき体操です!!  
 ●自宅でも簡単に出来る運動やストレッチを、それぞれのペースに合わせて指導いたします!!  
 ●ひめトレストレッチポールを使って体幹を鍛え、身体のバランスを整えトイレのお悩みも改善!!

■日時 4月~6月の毎週火曜日  
10:00~11:30

■会場 あぐり館視聴覚室

■対象 65歳以上

■料金 会員⇒2,500円/月  
ビジター⇒700円/回

前期レッスン生大募集!! ビギナー&キッズゴルファー大歓迎!!

**レッスン生大募集!!** **高松プロのゴルフレッスン**

初心者、キッズゴルファー大歓迎!!

■4月5日(日)・19日(日)・26日(日)  
5月17日(日)・24日(日)・6月14日(日)の全6回

■全日、pm.1:30~3:30⇒2時間のレッスン

■益子ダイナミックゴルフフッシーにて開催

■参加資格は小学生以上、定員を先着で15名とさせていただきます。(定員をオーバーした際は、初めて参加される方が優先となります。)

■料金は会員⇒無料※ ビジター⇒5,000円/全(会員・ビジターいずれも施設使用料別途)  
※秋の後期開催(予定)は参加料金が異なります。

『ましチャレ』ホームページをご活用ください

ましこチャレンジクラブ入会特典として、  
**益子町健幸ポイント200Pをプレゼント**

『ましこチャレンジクラブ』へご入会いただいた方全員に、『益子町健幸ポイント』200ポイントをプレゼント  
 詳しくはクラブ事務局(TEL 0285-81-3071)もしくは益子町保健センター(TEL 0285-70-1121)までお電話を!!

**益子町健幸ポイント実施中!!** ~ポイントを貯めて「ましこスマイル通貨”マジ”」をもらおう~

『ましこチャレンジクラブ』の最新情報が盛りだくさん!!  
 ヒマつぶしでも結構です、是非一度覗いてみてください!!

- ◆ましこチャレンジクラブとは
- ◆インフォメーション(お知らせ)
- ◆イベントのご案内
- ◆入会案内・要項
- ◆スケジュール(今月のカレンダー)
- ◆プログラムのご紹介
- ◆活動風景・楽々ウォーキング
- ◆レクリエーション(おまけ)・お問い合わせ

http://mashiko-challengeclub.jimdo.com/

ましこチャレンジクラブ でclick!