

2025年度 教室の内容

入会すると、何種目でも参加できます。

クラブ番号・クラブ名
●開催日 ●時間 ●会場 ●対象

1 グラウンドゴルフ

ルールもごく簡単！初心者でもすぐに取り組めます。クラブは貸出します。

- 第1・3火曜日 ●9:00~11:00
- 新港グラウンド ●大人

2 バドミントン

いい汗をかくには最適なスポーツです。減量にももってこい！大人気の教室です。

- 毎週水曜日 ●20:00~22:00
 - 彼杵児童体育館 ●子ども~大人
- ※シャトル代が別途200円/月必要です。

3 陸上

走る・跳ぶ・投げる！色々な種目に挑戦し運動の基本をマスターします。希望者は各種大会に参加できます。

- 毎週月・水曜日 ●18:00~19:15
- そのぎシーサイド公園
- 小学生~大人

4 ソフトバレー

やわらかいボールを使った4人制の楽しい競技です。初心者大歓迎！

- 毎週金曜日 ●20:00~21:30
- 千綿児童体育館 ●子ども~大人

5 笑いヨガ

「からだで笑おう！」笑って元気、ホッホッハハハ笑いで人生が変わる。作り笑いでもハッピーだ！

- 第1・3金曜日 ●13:30~14:30
- 文化ホール(小ホール)
- 大人

6 三味線

情熱的で独特な音色を出す和楽器です。始めてみませんか。三味線は貸出します。

- 第1・3火曜日
- 13:30~15:00(初心者コースは13:00~14:00)
- 教育センター2F広間
- 大人(初心者コースは5名まで)

7 スクエアステップ

脳に刺激！身体と対話！楽しく歩いて笑いましょう。

- 第2・4火曜日
 - ①13:30~15:00 ②15:30~17:00
- ※お好きな時間帯でご参加下さい！
- 教育センター和室研修室2
 - 大人(初めての方大歓迎)

8 ウォーキング「ほ・ほ・歩の会」

心と体の健康づくりをウォーキングで!!
いつでも、誰でも、気軽にできるウォーキングを楽しみましょう。
わが町ウォッチング、各地のウォーキングイベントにも参加します。

- 第2土曜日
- コース・集合場所等はNBCデータ放送でお知らせします。
- 子ども~大人

9 気楽に体操

体操やモルック・ポッチャなどのニュースポーツ体験や、音楽に合わせて気楽に体を動かしましょう。

- 月1回程度(不定期) ●10:00~11:30
- ※開催日はNBCデータ放送で随時お知らせします。
- 教育センター2F大会議室 ●大人

10 相撲甚句

大相撲の巡業などで披露される相撲甚句と一緒に唄いましょう。

- 第1・3金曜日
- 19:00~20:00(4月~9月)・18:00~19:00(10月~3月)
- 教育センター2F広間
- 大人(初めての方大歓迎)

11 サッカー

蹴って走って、みんなでサッカーを楽しみましょう！初心者大歓迎！

- 毎週火・金・土曜日
 - 火・金曜日⇒17:30~19:00 土曜日⇒19:30~21:00
 - 火・金曜日⇒そのぎシーサイド公園 土曜日⇒町民グラウンド
- (雨天の場合火・金は中止、土は旧千綿小体育館で行います)
- 小学生~中学生
- (火・金は中学生のみ、土曜日は小中学生合同で行います)
※中学生はナイター代の他別途参加料がかかります

12 バasketボール

初心者でもOK！一緒にバスケットを楽しむ日々を始めましょう！

- 毎週水曜日 ●16:00~18:00
- 彼杵小学校体育館
- 小学3~6年生

- 都合により日程等に変更が生じることがありますのでご了承ください。中止等の連絡は、NBCデータ放送で随時連絡します。
- 運動の出来る服装で参加してください。屋内スポーツは体育館シューズが必要です。



2025年度「スポーツクラブひがしそのぎ」入会申込書

○太線内のみご記入ください。

※記入して頂いた個人情報は「スポーツクラブひがしそのぎ」以外には使用しません。

会員番号	フリガナ		性別	年齢	学年	フリガナ		教室番号(複数可) ※パンフレット内の番号を記入してください。
	氏名	保護者氏名				※申込者が高校生以下の場合のみ記入		
住所 〒 ー						携帯/自宅 ※いずれかをご記入ください		
メールアドレス: ※運営スタッフより、教室の日程変更などの情報をお伝えする場合があります。								

担当者	〈 月 日〉		〈 月 日〉			
会費	一般(@¥300)	人	円	月~3月	人	円
	高校生以下(@¥200)	人	円		人	円
徴収金	バドミントン教室 (@ ¥200)	人	円	バドミントン教室(@¥200)	人	円
	サッカーナイター代 (@ ¥100)	人	円	サッカーナイター代(@¥100)	人	円
保険料	一般 (¥1,850)	人	円	保険未加入者が、万が一事故や怪我に遭われた場合、「スポーツクラブひがしそのぎ」では一切の責任を負いかねますので、御了承ください		
	中学生以下 (¥ 800)	人	円	署名		
	65歳以上 (¥1,200)	人	円			

領収書

年 月 日

様

会費	一般(@¥300)		人	円
月~月	高校生以下(@¥200)	人	円	
徴収金	バドミントン教室 (@ ¥200)	人	円	
	サッカーナイター代 (@ ¥100)	人	円	
保険料	一般 (¥1,850)	人	円	
	中学生以下 (¥ 800)	人	円	
	65歳以上 (¥1,200)	人	円	

¥

2025年度会費および保険料として

長崎県東彼杵郡東彼杵町彼杵宿郷706-4

スポーツクラブ ひがしそのぎ

領収書

年 月 日

様

会費	一般(@¥300)		人	円
月~月	高校生以下(@¥200)	人	円	
徴収金	バドミントン教室 (@ ¥200)	人	円	
	サッカーナイター代 (@ ¥100)	人	円	
保険料	一般 (¥1,850)	人	円	
	中学生以下 (¥ 800)	人	円	
	65歳以上 (¥1,200)	人	円	

¥

2025年度会費および保険料として

長崎県東彼杵郡東彼杵町彼杵宿郷706-4

スポーツクラブ ひがしそのぎ