

4 スポーツ・健康

○スポーツ(合気道)

62	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	新潟合気会 水原道場	活動内容	合気道の稽古	
	活動場所	水原総合体育館2階「柔道場」		
	活動日時	毎週水・土曜日 19:00~21:30		
	現会員数	12人(20~60代の男女)		
	対象者	制限なし		
	会費など	月1,500円		
<p><団体紹介> 合気道は、日本古来の武道です。合気道には、試合がありませんから、護身、健康づくりなど会員それぞれの目的で楽しく稽古に励んでいます。</p>				

○スポーツ(空手)

63	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	拳神会	活動内容	空手道	
活動場所		笹神中学校武道館、神山小学校		
活動日時		毎週火曜日 19:00~20:30 (笹神中学校武道館) 毎週土曜日 18:30~20:30 (神山小学校)		
現会員数		40人		
対象者		幼児より大人		
会費など		月会費1,000円より		
<p><団体紹介> 初心者大歓迎です。自由に見学できます。会員は園児から中高年の方々までですが、目的に合わせた稽古ができます。もちろん男性も女性も一生懸命取り組んでおります。親子で取り組む姿もあります。 ・礼儀作法を通じた青少年育成 ・生涯健康を目指す</p>				

64	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	研武会 空手	活動内容	空手	
活動場所		水原総合体育館2階「剣道場」		
活動日時		毎週月曜日、木曜日 19:00~21:30		
現会員数		小学生12人、中学生4人		
対象者		小学1年生~		
会費など		入会費 2,000円 3ヶ月会費 5,000円		
<p><団体紹介> 団員募集中!</p>				

65	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	日本空手協会 水原支部 水空会	活動内容	空手道の稽古	
活動場所		水原総合体育館2階「剣道場」		
活動日時		毎週水・土曜日 18:45~21:15		
現会員数		約30人		
対象者		幼稚園、保育園 年長(5歳)以上		
会費など		月1,000円(初級者コース)		
<p><団体紹介> 阿賀野市よりオリンピック選手が生まれる様、日々の稽古に励んでおります。とは言っても武道ですので、まずは「あいさつ」「返事」「丈夫な身体づくり」を基本において、強い心と身体の育成に取り組んでいます。体験無料ですので、一度見に来て下さい。</p>				

○スポーツ(グラウンドゴルフ)

66	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	阿賀野市 グラウンド・ゴルフ協会 水原クラブ	活動内容	グラウンド・ゴルフの練習、大会の開催・参加、講習会の開催	
活動場所	水原野球場、水原屋内運動場			
活動日時	毎週火・金曜日 9:00~12:00			
現会員数	81人(内訳 男子38人、女子43人)			
対象者	阿賀野市在住若しくは在職者			
会費など	入会金1,000円、年会費4,000円			
<p><団体紹介> 本会は、平成15年2月に設立され、会員の相互交流と親睦を深め、生涯スポーツの振興に努め現在に至っています。市内には、笹神クラブも設立され、広域で活動しています。</p>				

○スポーツ(剣道)

67	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	笹神剣道 スポーツ少年団	活動内容	剣道の練習を通して、健全な心身の育成と鍛錬を図る	
活動場所	笹神中学校武道館			
活動日時	毎週木曜日 18:30~21:00 (小学生は20:00まで)			
現会員数	5人			
対象者	小学1年生~中学3年生			
会費など	年3,500円			
<p><団体紹介> 剣道の練習および各大会の参加を通して、他の団体との交流も深めています。</p>				

68	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	堀越剣士会	活動内容	剣道の稽古	
活動場所	堀越児童屋内体育館			
活動日時	毎週水曜日 4月~9月 19:30~21:00 10月~3月 19:00~20:30			
現会員数	12人			
対象者	保育園年長、小中学生			
会費など	年会費4,000円、保護者会費3,000円/年			
<p><団体紹介> 剣道の稽古を通して子どもの心身の育成を図る。</p>				

○スポーツ(ゲートボール)

69	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	笹神ゲートボール連盟	活動内容	ゲートボール練習、大会の参加	
活動場所	笹神屋内運動場			
活動日時	・4月~10月(コミュニティセンター屋外) 毎週月曜日・火曜日・木曜日 9:00~11:30 ・11月~3月(屋内) 毎週月曜日・火曜日・木曜日 9:00~14:30			
現会員数	10人			
対象者	成人者 男女年齢問わず			
会費など	入会、年会費 2,000円			
<p><団体紹介> 練習を通して、地域住民との親睦と健康維持、惚け防止に程良い運動です。県大会、ねんりんピック、地域での交流大会と楽しみ一杯です。定年者や子離れした方達、大歓迎です。是非、遊びに来てやって見て下さい。きっと好きに成ると思います。</p>				

70	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	水原ゲートボール連盟	活動内容	練習をしながら健康寿命をのばして親睦を深める	
	活動場所	市内各施設 冬季(11~3月)は屋内 夏季(4~11月)は屋外		
	活動日時	毎週月・木曜日(第4木曜日は休み) 9:00~15:00		
	現会員数	男女合わせて25人		
	対象者	男女問わず、60歳以上		
	会費など	年間2,000円		
<p><団体紹介> 私の入会した頃(平成15年)は100名位いたと思います。その後、年々会員が減って来ました。機会があれば、会員皆で仲間を増やそうと努力しているところですが、増えないのが現在です。</p>				

○スポーツ(サッカー・フットサル)

71	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	京ヶ瀬フットサルクラブ	活動内容	フットサル	
	活動場所	京ヶ瀬屋内運動場		
	活動日時	毎月第1月曜日 19:00~20:30 月2回、土曜日 9:30~11:30		
	現会員数	35人		
	対象者	幼児以上		
	会費など	入会金1,000円(保険料) 参加費1回300円(家族で参加の場合は上限500円)		
<p><団体紹介> フットサルを通じて、スポーツの楽しさを感じる集まりにしたいと思っています。 お子様はスポーツを始めるきっかけに、大人の方は運動不足の解消に、是非お気軽に参加ください。</p>				

72	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	水原FC	活動内容	サッカー	
	活動場所	水原中学校体育館		
	活動日時	毎週火曜日 19:30~21:30		
	現会員数	17人		
	対象者	18歳以上 男子		
	会費など	年会費 15,000円		
<p><団体紹介> 県の社会人リーグに参加しています。 サッカーが好きなら、初心者、経験者問いません。是非、遊びに来てください。</p>				

73	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	新潟トレジャーFC	活動内容	サッカー、フットサル	
	活動場所	水原中学校グラウンド、他市内屋内施設		
	活動日時	金曜日を除く週6日		
	現会員数	約90人		
	対象者	15歳以下の男女		
	会費など	15歳以下 4,000円/月 12歳以下 3,000円/月 8歳以下 2,000円/月		
<p><団体紹介> プロサッカー選手や日本全国の大学でプレーしている選手を輩出しています。 全国大会にも何度も出場していますが、人を育てるチームとして、2007年1月に創設されました。</p>				

74	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	バローレ京ヶ瀬	活動内容	サッカー、フットサル	
	活動場所	京ヶ瀬小学校グラウンド 京ヶ瀬体育館・屋内運動場		
	活動日時	毎週火・金曜日、日曜日		
	現会員数	14人		
	対象者	年長～小学6年生		
	会費など	小学1～2年生 月1,500円 小学3～6年生 月2,500円 幼・保・2人目～ 月1,000円		
<団体紹介> 強くて優しく賢い子ども。サッカーを通して、こんな風に成長してもらうことをテーマに活動しています。				

75	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	安田フライングFC	活動内容	サッカー、フットサル	
	活動場所	安田体育館、旧山手小学校、旧大和小学校		
	活動日時	水・金曜日 18:00～20:00 日曜日 9:00～12:00		
	現会員数	12人		
	対象者	小学校1年生～6年生		
	会費など	年15,000円		
<団体紹介> 楽しくサッカー、フットサルをがんばります。				

○スポーツ(スキー)

76	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	阿賀野市スキークラブ	活動内容	阿賀野市民を対象にした各種スキー教室の実施	
	活動場所	二王子スキー場		
	活動日時	主に日曜日		
	現会員数	30人		
	対象者	一般成人		
	会費など	有資格者5,000円/年、一般3,000円/年		
<団体紹介> ・多数の有資格者を含めて、毎年スキー技術向上のため研修会を実施している。 ・親子や一般市民を対象に、スキー教室を実施している。また、小学校児童スキー教室の指導講師も受けている。				

○スポーツ(卓球)

77	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	水原卓球同好会	活動内容	高齢者の運動を目的とする(卓球(ラージボール))	
	活動場所	水原総合体育館		
	活動日時	毎週火・金曜日 9:00～12:00		
	現会員数	70人以上		
	対象者	高齢者の運動		
	会費など	年5,000円		
<団体紹介> ラージボールを楽しみながら男女分け隔てなくプレーし、若返りを図る。 筋肉、運動神経を鍛え長寿につなげる。				

78	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	安田卓球 スポーツ少年団	活動内容	卓球の練習	
活動場所	安田体育館			
活動日時	毎週水曜日 19:00~21:30 (小学生は21:00まで)			
現会員数	17人			
対象者	小学1年生~中学3年生			
会費など	年会費3,000円			
<団体紹介> 卓球の基本と技術の習得。学年を越えみんなで、楽しく練習しています。 毎年中学生の、県大会出場や各大会上位入賞など。				

○スポーツ(テニス)

79	団体名	活動概要		代表者・連絡先	
	阿賀野市 ミニ・テニス協会 (傘下クラブ: 四季の会、蓮の会)	活動内容	ミニテニスの練習及び各種交流大会の参加 (全国交流大会、県交流大会等)		齋藤 文夫 生涯学習課 Tel62-5322へ 問い合わせください。
活動場所		水原総合体育館及び水原小学校体育館			
活動日時		毎週月曜日 9:30~11:30 毎週水曜日 9:30~11:30 毎週金曜日 13:00~15:00 毎週土曜日 19:30~21:30			
現会員数		45人(ビジター会員1人) 合計46人			
対象者		老若男女を問わず、ミニテニスを楽しみたい市民 (市外の方も大歓迎)			
会費など		年間6,500円			
<団体紹介> 私達はミニテニス活動を通じて、心身の健康と生きがい作り、地域の交流を目指しています。皆さんの参加をお待ちしております。当協会も高齢化が進んでおります。是非若い会員も募集しております！					

80	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	京ヶ瀬 ソフトテニスクラブ	活動内容	練習、春季及び秋季大会、市内中学生の指導	
活動場所		京ヶ瀬体育館		
活動日時		毎週水曜日 20:00~21:30		
現会員数		8人		
対象者		一般男女、中学生		
会費など		1,000円/月		
<団体紹介> ソフトテニスを通じて、スポーツの楽しみ、健康の増進を目指し、年2回の大会を目標に活動しています。				

81	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	フラワーテニスクラブ	活動内容	硬式テニス	
活動場所		4~11月 土橋外テニスコート 12~3月 安田体育館		
活動日時		火曜日 19:30~21:30		
現会員数		20人		
対象者		男女、大人、小人、親子		
会費など		1回参加500円		
<団体紹介> テニスを通じて仲間作り、体力向上。 合宿、六送会、交流試合。				

○スポーツ(バスケットボール)

82	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	京ヶ瀬 バスケットボール スポーツ少年団	活動内容	バスケットボールの練習	
活動場所	小学生 京ヶ瀬小学校、旧前山小学校 中学生 京ヶ瀬小学校、京ヶ瀬中学校			
活動日時	小学生 毎週火・木曜日(18:30~20:30) 毎週金曜日(19:00~21:00) 第1・3・5土・日曜日(9:00~12:00) 中学生 毎週月曜日・水曜日(19:00~21:00) 毎週土曜日(18:00~21:00) 毎週日曜日(13:00~16:00)			
現会員数	20人			
対象者	小学1年生~中学生			
会費など	年会費5,000円 月会費2,000円			
<団体紹介> 楽しく、強く!をモットーに練習しています!! 練習の見学、体験はいつでも大歓迎!!				

83	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	水原 ミニバスケットボール スポーツ少年団	活動内容	ミニバスケットボールの基本練習、各大会	
活動場所	火曜 水原総合体育館 水曜 旧前山小学校 金曜 水原小学校			
活動日時	19:00~21:00			
現会員数	男女合わせて30~40人			
対象者	小学校1年生以上			
会費など	1~2年生 2,000円/年 3年生以上 8,000円/年			
<団体紹介> バスケの楽しさを学びながら、子どもたちのチャレンジをする力をのばしていきます。大会や練習会などで、他の地区の子どもたちとの交流の輪をつなげたりしています。スポーツを通して沢山のことを経験して学んでくれるように、活動しています。				

○スポーツ(バドミントン)

84	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	笹神バドミントン スポーツ少年団	活動内容	バドミントン	
活動場所	笹神体育館			
活動日時	毎週月曜日・木曜日			
現会員数	15人			
対象者	笹神中学校バドミントン部所属			
会費など	月会費2,000円、年会費4,000円			
<団体紹介> 未経験者も大歓迎です。バドミントンの練習を通して、心身の成長を図ります。全国大会にも多くの選手を輩出していますが、気軽に足をお運びください。				

85	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	バドミントンサークル 「フレッシュクラブ」	活動内容	バドミントンの練習、大会への参加	
活動場所	笹神中学校「体育館」			
活動日時	毎週水曜日 20:00~21:30			
現会員数	15人			
対象者	阿賀野市及び近隣の方			
会費など	1回200円(シャトル、体育館使用料)			
<団体紹介> 楽しくバドミントンするサークルです。試合形式で和気あいあいやっています。運動不足解消に、どなたでも大歓迎です。				

○スポーツ(バレーボール)

86	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	笹神スポーツ少年団 (バレーボール)	活動内容	バレーボールの練習、トレーニング等	
活動場所	笹神体育館(木曜日) 笹神中学校「体育館」(月・水・土曜日)			
活動日時	毎週月・水・木・土曜日 18:30~20:30			
現会員数	14人			
対象者	小学1~6年生(男女)			
会費など	年会費5,000円			
<p><団体紹介> バレーボールの練習を通して、各種大会への出場及び練習試合への参加により、子どもたちの健全な育成を図り、スポーツの楽しさを一緒に学びましょう。</p>				

87	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	安田リトルエンジェルス	活動内容	バレーボールの練習及び各種大会への参加等	
活動場所		安田体育館		
活動日時		毎週火・木曜日 18:00~20:30 毎週土曜日 9:00~12:00		
現会員数		13人		
対象者		小学校1年生以上		
会費など		年会費5,000円のほか大会参加費等		
<p><団体紹介> 安田リトルエンジェルスは、小学生のバレーボールチームです。設立して30数年に及ぶ、歴史と伝統あるチームです。小学生の皆さんから、バレーボールを通してスポーツの楽しさや基礎体力及びバレーボールの基礎技術を身につけて頂きます。</p>				

○スポーツ(野球)

88	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	阿賀野市還暦 軟式野球倶楽部 「野球の子」	活動内容	軟式野球	
活動場所		水原野球場、城の内野球場		
活動日時		4~11月、毎週水・土曜日 13:00~15:00		
現会員数		32人		
対象者		60歳以上		
会費など		加入金5,000円、年会費25,000円		
<p><団体紹介> 還暦といっても老け込む歳ではない。身体を動かして健康の増進と会員の親睦を図っている。過去10年の戦績は7年連続全国大会出場、最高ベスト8進出と好成績を残しています。 経験を問わず身体を動かしたい方、大歓迎です。連絡を待っています。</p>				

89	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	オール阿賀野40	活動内容	野球	
活動場所		市内野球場		
活動日時		1年中		
現会員数		25人		
対象者		野球好きの人		
会費など		9,000円/年 保険代込み		
<p><団体紹介> 楽しく野球をやっています。</p>				

90	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	笹岡バスターズ	活動内容	野球の練習、大会の参加	
	活動場所	笹岡小学校グラウンド		
	活動日時	毎週土曜日・日曜日 9:00~12:00 毎週水曜日 18:30~21:00		
	現会員数	13人		
	対象者	小学1年生~6年生(男・女)		
	会費など	年会費6,000円、スポーツ保険1,000円など		
<p><団体紹介> 野球を通して、心と体の成長を目指します。女の子の参加も大歓迎です。</p>				

91	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	寺社ビッグファイターズ	活動内容	野球練習、各大会に参加	
	活動場所	旧寺社小学校グラウンド、堀越小学校保育館、各屋内体育施設		
	活動日時	毎週土・日曜日 8:30~12:00		
	現会員数	20人		
	対象者	小学1年生~6年生		
	会費など	小学1年生~3年生 3,000円 小学4年生~6年生 7,000円		
<p><団体紹介> 毎週の練習と各大会に参加しています。冬期間も屋内体育施設で、バッティングや守備のミニゲームなどを楽しく練習しています。興味のある子どもたちは、いつでもご参加ください。</p>				

92	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	Victory Spirits 阿賀野	活動内容	学童野球	
	活動場所	旧前山小学校グラウンド、体育館、京ヶ瀬アリーナ		
	活動日時	毎週木曜日 19:00~21:00 (京ヶ瀬アリーナ) 毎週土・日曜日・祝日 9:00~12:00 (旧前山小グラウンド、体育館)		
	現会員数	15人		
	対象者	小学1年生以上(男・女)		
	会費など	小学1~3年生 年6,000円 小学4~6年生 年8,000円		
<p><団体紹介> 野球を通じて人間性(礼儀、挨拶、気配り)を高め、勝負の厳しさを教え、将来ある野球人の育成を目的とし、教育、指導を行っています。</p>				

○スポーツ(陸上競技)

93	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	阿賀野市 陸上競技協会	活動内容	<ul style="list-style-type: none"> 陸上競技大会の開催、県内各種大会への審判派遣等 新潟県縦断駅伝競走大会に「阿賀野チーム」として出場 	
活動場所	駅伝関連の練習場所は東部産業団地(あがの大池公園集合)内の周回道路			
活動日時	駅伝関連の練習は毎週日曜日(6月~10月)の9:00~12:00			
現会員数	40人			
対象者	18歳以上の男女(高校生をのぞく)			
会費など	年会費2,000円			
<p><団体紹介> 当協会は陸上競技を健全に普及させ、市内及び地域社会のスポーツの進展に寄与することを目的に各種の活動をしています。特に、県内最大規模の新潟県縦断駅伝競走大会には「阿賀野チーム」として出場しており、選手の強化対策が急務になっています。駅伝に参加したい方、興味のある方はどなたでも参加してください。</p>				

○野外活動・レクリエーション

94	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	阿賀野市 レクリエーション協会	活動内容	レク活動、健康作り	
活動場所	市内			
活動日時	不定期			
現会員数	20人			
対象者	幼児から高齢者まで			
会費など	なし			
<p><団体紹介> 地域力のUPを目指して、活動中。</p>				

95	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	アクロス	活動内容	登山、スキーなど	
活動場所	本県および近隣の山々、スキー場			
活動日時	月1~2回で、主として土日に計画			
現会員数	40人			
対象者	参加する人なら誰でも自由に加入			
会費など	入会費4,000円/年 その他、交通費等は計画ごとに決定			
<p><団体紹介> アクロスとは、主として新潟県阿賀野市に在住し、山とスキー、自然をこよなく愛する者たちで構成するサークルです。企画・立案は、できるだけ会員の声を聞き、役員会で討議して決めます。登山ルートとともに集合場所・時間・参加費などを決め、それを案内書として会員全員に配布して参加者を募ります。また、神山小・笹岡小の全校五頭登山には毎年ボランティアとして参加。「会報」も定期的に発行しています。</p>				

96	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	ボーイスカウト 阿賀野第1団	活動内容	青少年健全育成活動(キャンプ、ハイク、国際交流、スキーなど体験活動)	
	活動場所	福社会館、市内キャンプ場、海外ほか		
	活動日時	土日に月2回集会		
	現会員数	50人		
	対象者	小学校1年生から高校3年生まで		
	会費など	月2,000円		
<団体紹介> 世界的な社会教育活動を行っています。自然体験活動や国際交流活動を通して、「生きる力」や「社会性」を学び、責任ある市民として社会に貢献できる青少年を育成しています。約60のスキルを修得できます。				

○健康づくり・体操

97	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	あがのノルディック 愛好会	活動内容	ノルディックウォーキング	
活動場所		あがの池周辺ウォーキングルート		
活動日時		毎週日曜日 7:00~(季節により6:00~) 1回60~90分		
現会員数		17人		
対象者		どなたでもどうぞ!!		
会費など		年会費500円		
<団体紹介> NW(ノルディックウォーキング)は、ポールを使用して歩く、手軽で安全な全身運動です。歩くスピードを上げることで、健康維持から体力増強までカバーできる運動です。 毎週メンバーで楽しく会話しながら歩いています。どうぞ参加ください。お待ちしております。				

98	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	いきいき 健康家族の集い	活動内容	(講師による)脳活性化の軽体操、簡単なゲーム、クイズ、唱歌・童謡、長生きしなはれや音頭などのおどり	
活動場所		福社会館1階		
活動日時		毎月第2土曜日 13:30~14:30		
現会員数		15人		
対象者		幼児~男女年齢問わず		
会費など		1回1人100円(会場にて徴収)		
<団体紹介> 「笑う門には福来たる」「笑いは健康のもと」という趣旨で、幼児から高齢者まで、だれでも参加できる楽しく簡単な脳活性化体操、ゲーム、クイズ、四季折々の歌。そして、閉めは「長生き音頭」「長生きしなはれや」のおどりで1時間。小休憩に茶菓あり。				

99	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	ID Yoga (Interdisciplinary yoga)	活動内容	ヨガ	
活動場所		水原公民館2階「日本間」		
活動日時		毎週火曜日 19:30~21:00		
現会員数		18人		
対象者		どなたでも参加できます		
会費など		月会費2,000円		
<団体紹介> ID Yoga(本来の自分に還るためのヨガ)を通じて、しなやかな心、体を導き、健康増進につなげます。 週に1回、1時間半、自分へのごほうびとして、自分自身と向きあう時間を過ごしてみませんか?				

100	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	姥ヶ橋運動教室	活動内容	ウォーキング、体操、レクダンス、フラダンス、民謡、脳トレ、ヨガ等	
	活動場所	保健福祉センター京和荘、多目的ホール		
	活動日時	毎週水曜日 10:00~11:30		
	現会員数	15人		
	対象者	阿賀野市に在住又は在勤し、男女・年齢は問わない		
	会費など	月500円 2ヶ月まとめて1,000円		
<p><団体紹介> ウォーキング、体操、ダンス等色々な運動をすることにより、心身の安定と健康の増進を図り、日頃のストレスの解消と相互の親睦を深める。</p>				

101	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	京ヶ瀬エアロビクスレディース(KAL)	活動内容	エアロビクス教室	
	活動場所	京ヶ瀬中学校体育館		
	活動日時	毎週火曜日 19:30~20:30		
	現会員数	20人		
	対象者	どなたでも、但し高校生以下は保護者同伴		
	会費など	1ヶ月2,500円(スポーツ保険加入含む)		
<p><団体紹介> エアロビクスは、有酸素運動の代表です。リズムに乗って身体を動かし、楽しく運動不足を解消しましょう。平成29年より、ウェープリングインストラクター中田知樹氏を迎えて快い汗を流しています。1度体験してみませんか。お待ちしております。</p>				

102	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	健康クラブ3B	活動内容	体力作り及び転倒予防	
	活動場所	ふれあい会館		
	活動日時	毎月第2、第4月曜日		
	現会員数	34人		
	対象者	興味のある方、お待ちしております。		
	会費など	1ヶ月 1,000円		
<p><団体紹介> 講習会に出たり、地区大会に出場したり、音楽を聞くのも1つの楽しみです。</p>				

103	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	健康体操真向会	活動内容	真向法体操を継続することで、健康な毎日を送る	
	活動場所	コミュニティセンター瓢湖憩の家		
	活動日時	月2回、土曜日午前		
	現会員数	11人		
	対象者	男女年齢問わず、健康になりたい人		
	会費など	会費 月1,000円、他活動費		
<p><団体紹介> 健やかな体と康らかな心が目標です。ゆっくり呼吸に合わせて動く真向法体操を主に、股関節を柔軟にして、脚の筋肉のストレッチで全身の血流が良くなり、痛、気持ち良さ笑顔になれる時間です。</p>				

104	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	健康YOGA 「コスモス」	活動内容	ヨガ教室	
	活動場所	京ヶ瀬公民館2階「集会室」		
	活動日時	毎週金曜日 10:00~11:30		
	現会員数	12人		
	対象者	男女、年齢問わず		
	会費など	月2,000円		
<p><団体紹介> 呼吸方法によって脳、血管を若返らせませんか。ダンスあり、歌あり、とても楽しい1時間半です。</p>				

105	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	元気サークル	活動内容	コンディショニング トリル conditioning drill(軽運動)	
	活動場所	水原公民館1階「大講堂」		
	活動日時	毎週水曜日 13:15~14:30		
	現会員数	10人		
	対象者	男性		
	会費など	2,000円/月		
<p><団体紹介> 楽しく、無理なく、気持ちよい運動を行います。 いつでも見学、体験できます。</p>				

106	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	さわやかくらぶ	活動内容	健康体操	
	活動場所	福祉会館1階「ホール」		
	活動日時	毎週木曜日 10:00~11:30 月4回(5週ある時は休み)		
	現会員数	18人		
	対象者	年齢問わず、どなたでも		
	会費など	月2,500円		
<p><団体紹介> 楽しく体を動かして健康づくりを行い、笑いながら脳活に励む、そんな集まりです。 たくさんの方のご参加をお待ちしています。</p>				

107	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	さわやか3B	活動内容	3B体操	
	活動場所	水原公民館、保健福祉センター京和荘		
	活動日時	第1、第2、第3火曜日 午前:京和荘(10:00~11:30) 午後:水原公民館(13:30~15:00)		
	現会員数	15人		
	対象者	年齢問いません		
	会費など	月2,000円		
<p><団体紹介> 3種類の手具(ボール、ベル、ベルト)の頭文字を取った体操で、静かな曲、アップテンポの音楽に合わせて体を無理なく動かす為、年齢に関係なくどなたでも楽しめます。</p>				

108	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	3B体操愛好会 (さくら)	活動内容	3B体操	
	活動場所	水原総合体育館2階「剣道場」		
	活動日時	木曜日(月3回) 10:00~11:30		
	現会員数	10人		
	対象者	成人一般		
	会費など	年会費2,500円(会場費)、月会費2,000円		
<p><団体紹介> ボール、ベル、ベルター等の3種類の手具を使い、音楽に合わせて、ストレッチや体力作りを仲間と楽しくやっています。</p>				

109	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	シャキいき! 京ヶ瀬クラブ	活動内容	ストレッチ、軽い運動、健康作り	
	活動場所	保健福祉センター京和荘		
	活動日時	毎週金曜日 10:00~11:30		
	現会員数	20人		
	対象者	健康作りに興味のある人		
	会費など	月2,000円		
<p><団体紹介> みんなで健康になりましょう。</p>				

110	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	シャキいき!クラブ	活動内容	シャキいき健康法や運動を通じて体力づくりを行なう	
	活動場所	笹神体育館		
	活動日時	毎週水曜日 10:00~11:30		
	現会員数	23人		
	対象者	楽しく運動したい方はどなたでも		
	会費など	月会費2,000円		
<p><団体紹介> シャキいき健康法や運動を通じ体力づくりを行ない、健康的な生活をめざしています。 興味のある方はご参加下さい。</p>				

111	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	城のうちヨガクラブ	活動内容	ヨガを通じてストレスを解消し、会員相互の親睦と心身の安定を図り、健康増進につなげる	
	活動場所	コミュニティセンター城のうち		
	活動日時	毎週火曜日(月4回)		
	現会員数	23人		
	対象者	どなたでも		
	会費など	2,000円		
<p><団体紹介> ヨガを通じてストレスを解消し、会員相互の親睦と心身の安定を図り、健康増進につなげる。</p>				

112	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	太極拳 京ヶ瀬教室	活動内容	太極拳を通じ、健康の増進と会員相互の親睦を深める	
	活動場所	保健福祉センター京和荘1階「多目的ホール」		
	活動日時	3～12月：月3回(火曜日) 19:30～21:00		
	現会員数	15人		
	対象者	男女、年齢は問わない		
	会費など	月1,500円、剣の練習者はプラス500円		
<p><団体紹介> 幅広い年代の男女が、楽しく身体を動かしています。動作はゆっくりですが、骨格、筋肉、関節を鍛錬し、バランス感覚も養います。12月の反省会(食事会)も楽しい集いです。</p>				

113	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	にこやかサクラ会	活動内容	健康づくり活動、ウォーキング、脳トレ、軽い体操等	
	活動場所	福祉会館		
	活動日時	毎月第3木曜日		
	現会員数	14人		
	対象者	どなたでも参加可能		
	会費など	年会費2,500円		
<p><団体紹介> 名前のとおり笑顔いっぱいのサークルです。保健師、運動指導者の指導を受け、楽しみながら、運動、又街に出てウォーキング等で、健康づくりをしています。</p>				

114	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	はつらつくらぶ	活動内容	有酸素運動、ヨガ	
	活動場所	水原公民館		
	活動日時	毎週月曜日		
	現会員数	20人		
	対象者	女性の方どなたでも		
	会費など	月会費2,000円		
<p><団体紹介> 有酸素運動やヨガを取り入れ、体力の維持、増進させ、心身共に健康的な生活を送れるようにします。</p>				

115	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	東外城元気教室	活動内容	けんこつ体操	
	活動場所	コミュニティセンター瓢湖憩の家		
	活動日時	第1、第3金曜日 13:00～15:00		
	現会員数	13人		
	対象者	一般市民		
	会費など	1回 500円		
<p><団体紹介> 地域の運動教室に参加して、日頃の運動不足の解消やお互いの親睦を図ります。どなたでも、気軽に参加できます。</p>				

116	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	ヘルス教室	活動内容	健康運動	
	活動場所	安田公民館1階「大集会室」		
	活動日時	毎週金曜日 10:00~11:30		
	現会員数	16人		
	対象者	年齢とわず		
	会費など	月2,000円		
<p><団体紹介> 運動不足解消を図る。</p>				

117	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	緑岡運動教室	活動内容	体操、レクダンス(健康維持)	
	活動場所	保健福祉センター京和荘1階「多目的ホール」		
	活動日時	毎週木曜日 10:00~11:30		
	現会員数	25人		
	対象者	京ヶ瀬地区在住の方		
	会費など	月500円		
<p><団体紹介></p>				

118	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	やさしい太極拳 養気会	活動内容	太極拳	
	活動場所	福祉会館1階「遊戯室」		
	活動日時	毎週火曜日 13:30~15:00		
	現会員数	12人		
	対象者	18歳以上の男女		
	会費など	入会金なし、月2,500円		
<p><団体紹介> 太極拳は一つ一つの動きをゆっくり丁寧に行う事で、足腰の筋肉が鍛えられ、また血流を改善し内臓機能の向上にも効果があります。自分の身体に問いかけながら、健康づくりを始めませんか？</p>				

119	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	安田けんこつ体操教室	活動内容	けんこつ体操	
	活動場所	コミュニティセンター城のうち		
	活動日時	毎週水曜日 13:30~14:30		
	現会員数	15人		
	対象者	どなたでも参加できます		
	会費など	1回500円、他会場費(月200円程度)		
<p><団体紹介> 自立した生活をするための体力作りを目的とし、脳トレ・筋トレ・ストレッチなどを楽しく行います。 1回無料体験できます。</p>				

120	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	ヨーガクラブ	活動内容	心身の安らぎと統一を目指し、健康促進へとつなげる	
	活動場所	ふれあい会館1階「集会室」(和室)		
	活動日時	毎週木曜日 19:30~21:30		
	現会員数	9人		
	対象者	18歳以上の男女		
	会費など	月額1,000円 但し、11~3月暖房費として500円追加します。		
<p><団体紹介> ゆったりとした動きと、呼吸と、冥想を学んでいます。 どなたも無理をせずに、気持ち良く楽しむ事をすすめています。</p>				

121	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	Yogaクラブあがの	活動内容	ヨガ	
	活動場所	安田公民館		
	活動日時	毎週水曜日 19:30~21:00		
	現会員数	20人		
	対象者	どなたでも		
	会費など	月2,000円		
<p><団体紹介> 身体が硬くても、自信がなくても大丈夫。呼吸と身体の動きを感じて、気持ち良くストレッチの効果で心も身体も楽しみましょう。どなたでも気楽にご参加ください。</p>				

122	団体名	活動概要		代表者・連絡先
	Yoga クラブ ふらわあ	活動内容	呼吸法とYogaアーサナ(ポーズ)	
	活動場所	水原公民館2階「日本間」		
	活動日時	毎週火曜日 10:00~11:30 毎週木曜日 14:00~15:00		
	現会員数	17人		
	対象者	年齢、性別問わず、どなたでも ※就園前のお子さま連れも可		
	会費など	月会費2,500円		
<p><団体紹介> 身体の効率的な使い方を知っていますか？深い呼吸を意識して、無理なく身体を動かすYogaを用いて、正しい身体の使い方を実践します。呼吸の作用で心も身体も緩みやすく軽くなり柔軟性と筋力が高まり、不調緩和、改善に役立ちます。継続は力なり！一緒に楽しくYogaしましょう。</p>				



阿賀野市イメージキャラクター「ごずっちょ」