

総合型地域スポーツクラブ

大江スポーツクラブ

-STEP

参加者募集

仲間と一緒に楽しく健康づくり!



ボッチャ



囲碁ボール



カヌー体験



キッズダンス

安心して活動するために

指導者、参加者が共に新型コロナウイルス感染拡大の予防に努めております



O-STEP活動で免疫力を高め、
身体も心も健康に!



入会方法

申込書に必要事項をご記入のうえ、**1 年会費** と **2 教室参加料** を添えて、体育センター内 O-STEP事務局へお申し込みください。申込書は、体育センター窓口備え付けのものを利用するか、ホームページからダウンロードしてください。

1 年会費

年会費は、教室を運営するための資金となり、主に事務経費やスポーツ用具購入等のクラブの基盤づくりに充てられます。

- 中学生以下 …… 2,500円
 - シニア (65歳以上) … 3,500円
 - 一般 (64歳以下) … 4,500円
 - 家族 (同一世帯) …… 5,000円 + 保険料 別途
- 年度途中の入会、**区分①** 教室4期制の各期入会の年会費については、事務局までお問い合わせください。

2 教室参加料

●教室参加料の納入方法は下記の3つから選ぶことができます。

- ① 全納
1年分を一括納入
※ノルディックウォーキングならびに季節教室は一括納入のみとなります。
- ② 2回分納
前期 (4月~9月) と後期 (10月~3月) に分けて納入
- ③ 4回分納
区分① のみ対象となります。
各期の始まる前に納入ください。
 - 第1期 (4月~6月) 3,200円
 - 第2期 (7月~9月) 3,200円
 - 第3期 (10月~12月) 3,200円
 - 第4期 (1月~3月) 3,200円

	教室名	曜日	金額/年
区分1	フィットネス(昼)	木	12,000円
	フィットネス(夜)	木	12,000円
	健康太極拳	土	12,000円
	健康ヨガ	土	12,000円
区分2	お日さま	水	6,000円
	ノルディックウォーキング	火	※ 3,000円
区分3	キッズダンス	木	10,000円
	からだイキイキ健康	金	6,000円
季節教室	健康テニス	日	※ 3,000円

2021年度 賛助会員

クラブ理念、趣旨にご賛同いただき、活動を支援していただける企業・団体及び個人の方を募集しております。賛助会員の会費(法人1口5,000円、個人1口2,500円)は、クラブ運営に活用させていただきます。ご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

- 朝日タクシー
- あしたば食堂
- インテリ屋
- 大江清掃
- 大江電気工事
- 大江町議会
- 大江町産業振興公社
- 大江町老人クラブ連合会
- カイン電器
- カスカワスポーツ
- カネミ食堂
- 川井スポーツ
- 木村葬祭
- 国井商事
- クレンズ興産
- ゴトウ
- 鈴木酒店
- 鈴木染物店
- 鈴木板金
- スポーツ館
- セブンイレブン大江本郷店
- 高子建設
- 蝶谷
- 長崎屋文具店
- 林建設
- マルキ佐藤商店
- 最上設備
- 山形新聞左沢専売所
- 山形旅行サービス
- 若月印刷

※上記の他にも個人賛助会員の方々よりO-STEPを応援していただいております。



大江スポーツクラブ
O-STEP

〒990-1163 山形県西村山郡大江町大字本郷丁373-1 (大江町体育センター内)
TEL 0237-62-3663 FAX 0237-62-3602 E-mail ostep2012@gmail.com
f https://www.facebook.com/OSTEP2012 SEARCH O-STEP

教室開催種目

おためし
教室体験・見学も
大歓迎!
連絡お待ちしております

★各教室日程は、体育センター窓口備え付けのO-STEP **教室カレンダー** をご覧ください。

サークルのマークは、指導者がつかず会員同士で自主的に行う活動の事です。

区分 1 通年教室 区分①は4期制(4月～3ヶ月毎)の各期、または1期のみの参加もできます。

フィットネス(昼) 14:00～15:30



曜日：木曜日
講師指導は
年間20回
他は(サークル)

対象：一般・シニア

場所：体育センターアリーナ
トレーニングルーム

内容 「山形済生病院健康増進センターめぐみ」より派遣の健康運動指導士が、体力や体調・疾患などに合わせたプログラムを提供。無理のない運動でメタボ予防、肩こり・腰痛の改善など多くの効果が！仲間と一緒に日々のストレス解消を！

内容 (昼)(夜)いずれかの教室に申し込みされた方は、もう一方の教室にも参加することができます。

フィットネス(夜) 19:00～20:30



血圧が高かったり
体調がイマイチの時は、
先生が状態に合わせた運動の仕方を
指導してくれるので安心してできます。

健康太極拳



曜日：第1・第3土曜日
第2は(サークル)
時間：13:30～15:00
対象：一般・シニア
場所：中央公民館

内容 健康保持と精神修養を重点に『調身』『調息』『調心』が整うように稽古します。ゆったりとした動きで身体機能を改善し、健康づくりをしましょう。

年齢を重ねても
できるので、
バランス力がついて
転倒の予防になり、
日常生活にもホント
役立っています。

健康ヨガ



曜日：第1・第3土曜日
時間：19:00～20:00
対象：中学生以上
場所：中央公民館

内容 運動が苦手な方、身体が硬い方におすすめ！呼吸に合わせ、ゆったりと無理なく身体をほぐします。心も身体もリラックスしてストレス解消！

自律神経を整え、
トレーニング要素もあるので
男性の方にもお薦めです。
男性会員も数名いますので、
ぜひ一緒にいかがですか？

特典 区分①の教室に申し込みされた方は、区分②の教室に**無料で参加**できます。(申込書に記入ください)
区分①の2つの教室に通年で申し込みされた方には、教室参加料の**割引**(2,000円)があります。

止むを得ず教室やイベントの日程が変更、又は中止になる場合があります。

区分 2 通年教室

お日さま

上達は二の次で楽しむ事が第一。
毎週、教室の仲間と会ってパチャクチャしゃべるのもストレス解消になります。



曜日：第2・第4水曜日
第1・第3は(サークル)
時間：10:00～11:30
(9:30集合)
対象：一般・シニア
場所：体育センター又は周辺

内容 誰にでもできる軽スポーツをみんなで楽しく。天気の良い日は、外で思いっきり身体を動かしましょう！

内容 パークゴルフ、ラージボール卓球、フリーテニス、ポッチャなど季節に応じて様々な種目を楽しめます。

ルディックウォーキング

ウォーキングをしながらいつもの情報交換。
畑の苗の育成状況から各地の観光情報、
うまい物さがして話題が尽きません。



曜日：火曜日
時間：19:00～20:30
対象：どなたでも
場所：体育センター周辺

内容 メタボ対策や体脂肪の減少に最適です。ポールを使うことで足腰の負担を軽くし、体全体を動かすことで通常のウォーキングより消費カロリーが多くなります。

内容 サークル活動中心の教室です。楽しく歩くことが続けられるコツ。ポールの貸し出しもあります。他のスポーツは苦手でも歩くことなら。

区分 3 通年教室

Let's Dance!

キッズダンス 愛称「SMIZE」



曜日：第1・第3木曜日
☆イベントに合わせた
集中日程
場所：体育センター

時間：【下学年】19:00～20:00 【上学年】20:00～21:00

対象：【下学年】小学1年～3年 【上学年】小学4年～中学生

内容 様々なステップや振りつけを丁寧に指導します。リズムに乗って全身で表現する楽しさをいっぱい感じて踊りましょう！

からだイキイキ健康

シニア大歓迎♪
「ちょっと若返り」を
目指しましょう!



曜日：第2・第4金曜日
時間：13:30～15:00
対象：どなたでも
場所：中央公民館

内容 生活習慣病予防のため、音楽に合わせて楽しく身体を動かしたりストレッチ運動などを取り入れ、体力や筋力の維持を目指します。途中、休憩を入れながら頭の体操をしたり、レクリエーションスポーツでゲームをしたり、みんなでワイワイ楽しくやります。

季節教室 5月～10月

健康テニス(硬式)



曜日：祝・祭日を除く
毎週日曜日
時間：8:30～10:00
対象：一般・シニア
場所：総合体育施設
テニスコート

内容 テニスは生涯スポーツと言われ、初心者、経験者を問わずどなたでも楽しめます。サークル活動中心の教室になります。月1回程度指導日がありますのでみんなで楽しく活動しましょう！

若い時に
やっていたテニス。
ラリーが続くと
うれしくなります♪

会員交流会・短期教室・イベント など



O-STEPには、スカットボール、囲碁ボール、ポッチャ、ガラッキー、カローリング、モルック等、誰にでもできる様々な楽しい用具があります。区の行事や老人クラブ、職場のイベント等、5人以上のグループなら用具を持ってご指導にも伺います。また、会員同士の交流会やカヌー、季節のトレッキング教室、その他、様々なイベント・教室を企画中です。開催時期が近づきましたらご案内しますので、奮ってご参加ください！