

# 昭和ふらっとスポーツクラブ 定例活動種目ラインナップ



みなさん一緒にスポーツしましょう !!

## ①ウォーキング

(第1・第3日曜日 9:00~10:30)

◇集合場所 陸上競技場  
陸上競技場から、1時間30分で帰れるその季節に合ったコースを選びみんなで歩きます。

## ②卓球

(毎週日曜日 8:30~)

◇会場 旭化成トリムセンター  
参加者が多く、初心者から中級者まで楽しくラリーしています。

## ③骨盤体操

(第4日曜日 13:30~14:30)

◇会場 昭和中武道場  
骨盤のずれが、健康や美容に影響しています。この機会に体の調整を。

## ④ユニバーサルホッケー

(毎週日曜日 15:30~)

◇会場 昭和小体育館  
子どもから大人まで一緒にプレーしています。最近では、県大会などで好成績を収めています。

## ⑤マスターズ野球・ラジオ体操

(毎週土曜日 8:00~9:30)

◇会場 旭化成グラウンド  
平均年齢75歳の若者が白球を追いかける袖ヶ浦版フィールド・オブ・ドリームスです。

## ⑥バドミントン

(毎週土曜日12:30~15:30)

◇会場 昭和小体育館  
小学生から70代までの会員がネット越しにシャトルを打ち合っています。

## ⑦パドルテニス

(毎週金曜日 18:30~)

◇会場 昭和中体育館  
それぞれの年齢に合ったスポーツとして最適。

## ⑧グランドゴルフ

(月・水曜日中心の月4回程度9:00~)

◇会場 陸上競技場  
多くの60歳以上の会員が集まり、クラブ内の大会も開催。

## ⑨インディアカ

(毎週月曜日19:00~)

◇会場 昭和小体育館  
4枚の羽根の付いたボールを使うため、体力や年齢に関係なく競技を楽しむことができます。

## ⑩ポッチャ

(第2・第4土曜日 9:00~)

◇会場 昭和小体育館  
老若男女、障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に、そして競い合えるスポーツです。

## ⑪太極拳

(日曜日中心の月3回程度9:00~)

◇会場 市民会館  
全身を使った有酸素運動による血流促進、心の健康、美容にも効果



## ☆交流イベントのご案内

### ①ふらっと花見ウォーキング

- ・日時 令和5年4月2日(日)9:00~11:30
- ・集合場所 市陸上競技場
- ・目的地 小櫃堰公園
- ・参加費等 無料 申込みは当日

### ②ふらっと初詣ウォーキング

- ・日時 令和6年1月8日(祝)9:00~11:30
- ・集合場所 市陸上競技場
- ・目的地 昭和地区神社参拝
- ・参加費等 無料 申込みは当日

各種目の日程は、ホームページ又は市民会館にある予定表などでご確認ください。

<https://showaflat.iimndofree.com/>