

START
TRAINING
TODAY

参加者募集

Life is going to be fun!

トレーニング器具使用者講習会

■日程 3月15日(日)
10:00~11:00

3月24日(火)
19:00~20:00

社会体育館2階のトレーニング室で、自分の好きな時間にトレーニング器具を使って筋力トレーニングができるよう、講習会を開催します。
筋力トレーニングは、免疫力アップや生活習慣病の予防、冷え性改善、肩こり・ストレス軽減など、さまざまな効果が期待できます。
「自分の身体や将来の健康への自己投資」と考えて、これから始めてみませんか？

年会費を払えば、都度の利用料は必要なく何度でも筋トレができます。
※トレーニング器具を使用するには、事前に本講習会の受講が必要です。
※講習会参加者には、トレーニング器具利用許可証を発行いたします。

- 対象者：近隣市町村の高校生以上
- 参加費：無料
- お申し込み：講習会の2日前までに、以下の内容を電話または、公式LINEアカウントへお知らせください。①氏名 ②住所 ③連絡先
- 持ち物：運動靴、水分

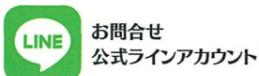
お電話

0264-57-3001

メール ✉ nagisocc@ju.kiso.ne.jp
〒399-5301 長野県木曾郡南木曾町読書2972-1
南木曾町社会体育館内

受付時間
月~金 9:00~17:00

SNS クラブ情報を発信しています



いつでも / どこでも / だれとでも / いつまでも

Comprehensive Community Club

2026

2月号
VOL.146

NPO法人

なぎそチャレンジクラブ通信

あなたの一歩が、地域の元気に！

令和8年度 会員募集

なぎそチャレンジクラブは、地域の皆さんの健康づくりと仲間との交流を大切にしたい、総合型地域スポーツクラブです。子どもから大人まで、年齢や経験を問わず、「いつでも・どこでも・だれとでも」気軽に参加できる活動の場を目指しています。スポーツや運動を中心に、心も体も元気に、そして地域がもっと元気になる…そんなクラブでありたいと考えます。
「健康のために何か始めたい」
「仲間と楽しく体を動かしたい」
そんな方は、ぜひ一度ご参加ください。

3月・4月は無料体験実施中

年会費は
スポーツ安全
保険料込み!

1人で入会
の場合

年会費
2,500円

同居の家族
2人で入会
の場合

年会費
4,500円

同居の家族
3人以上で入会
の場合

年会費 4,500円/2人
+
子ども(中学生以下) 1,000円
高校生以上64才以下 2,000円
65才以上 1,300円

新規会員
募集中!

▼入会・体験会お申し込み方法はこちら▼

【体験会のお申し込みについて】
体験会の申込みは、お電話または、公式LINEアカウントにて受け付けています。お気軽にお問い合わせください。
【入会のお申し込みについて】
入会をご希望の方は、利用会員申込書に必要事項をご記入のうえ、公式LINEアカウントへ送信していただくか、事務局へお持ちください。
※利用会員申込書は、社会体育館および南木曾会館に設置しています。

お申込み
お問い合わせは
公式LINEアカウント



NPO法人
なぎそチャレンジクラブ

一般向けの種目は、
 「1. ひとりでもくもくトレーニング」「2. 指導者にしっかり教わりたい!」
 「3. 大人の部活動」「4. 大人の同好会」の4つに分けて掲載しています。
 ご自身に合った種目をぜひ探してみてください!

1. ひとりでもくもくトレーニング

筋力トレーニング

⑫筋力トレーニング	社会体育館2Fトレーニング室で、自分の好きな時間に、トレーニング器具を使って筋力トレーニングができます。筋力トレーニングには、免疫力の向上、生活習慣病の予防、冷え性の改善、肩こり・ストレスホルモンの軽減など、さまざまな効果が期待できます。「自分の身体や将来の健康への自己投資」と考えて、今から始めてみませんか。年会費だけでお得に筋トレができます! *トレーニング器具を使用する場合は、事前に「トレーニング器具使用者講習会」を受講する必要があります。 *トレーニング器具使用者講習会は、年に2回予定しています。
対象:高校生以上 町外者も可	

2. 指導者にしっかり教わりたい!

運動が苦手な方でも始めやすい

名称	活動日時	内容	参加費	指導者
⑬水中ウォーキング	原則毎月第2.第4 月曜日 9:30~10:30 場所:中津川市川上 かたらいの里	陸上で歩くのに比べてカロリー消費や脂肪燃焼、筋力アップなどの効果が高く、体に負担をかけずに全身を鍛えられます。 *月に2回は指導受け、その他の日は自主的に水中ウォーキングを行います。	3カ月 6,000円 プール使用料 440円/回	長谷川正近さん ヘルスケア トレーナー
⑭ヨガ(夜)	毎月4回 火曜日 19:15~20:15 場所:南木曾会館	「呼吸・姿勢・瞑想」を組み合わせることで心身の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを得る事ができます。慢性的な症状や病気の予防や改善、自律神経を整えるなどの効果も期待できます。	毎月 4,500円	小幡 浩美さん yoga.sala
⑮ウォーキング + 筋活教室	毎月1回 主に金曜日 19:00~20:30 場所:南木曾会館	年々低下しがちな筋力を、歩くことを中心とした運動で無理なく高めていきます。全身の筋肉や神経を意識して使うことで、体の安定性が向上し、日常生活をより快適にします。正しいウォーキングと筋力トレーニングで、生活の質の向上を目指しましょう。	毎月 1,000円 参加者数により 多少の変動あり	辺見 元孝さん 健康運動指導士 ひのきっ子ゆうゆうクラブ
⑯フラメンコ アンダルシア	毎月3回 土曜日 19:00~20:00 場所:南木曾会館 対象:小学生以上	ギターの生演奏に合わせて、楽しくレッスンをしています。 年齢・経験は問いません。何歳からでも始められますので、まずはお気軽に見学・体験にお越しください。	毎月 7,000円	江島 康夫さん 江島 亜紀子さん
⑰太極拳	毎月第1.第3 木曜日 9:30~11:00 場所:社会体育館 トレーニング室	年齢や性別を問わず、どなたでも取り組める太極拳は、美容や健康に高い効果が期待できます。体幹やバランス力を養いながら、全身の筋力を無理なく鍛えることができます。心と体を整える、体にやさしいエクササイズです。	1回 500円	小幡 哲夫さん 日本健康太極拳協会 師範
⑱気づき整体教室 昼/月曜クラス	第2.第4 月曜日 13:30~14:30 場所:社会体育館 1F会議室	肩こりや腰痛は、原因が人それぞれ異なります。この教室では、身体の構造をわかりやすくお伝えしながら、不調の改善につながる動きを行っています。	毎月 2,000円	遠藤 あゆみさん 整体師
⑲気づき整体教室 昼/火曜クラス	第1.第3 火曜日 13:30~14:30 場所:社会体育館 トレーニング室	東洋医学と西洋医学、両方の視点から身体をほぐし、整えていきます。	毎月 2,000円	
⑳気づき整体教室 夜クラス	毎月第1.第2.第3 木曜日 19:00~20:00 場所:社会体育館 トレーニング室	年齢や性別は問いません。 まずはお気軽に見学・体験にお越しください。	毎月 3,000円	

3. 大人の部活動

がっつり体を動かしたい!

名称	活動日時	内容	参加費
㉑バドミントン	毎週 金曜日 19:00~21:30 場所:社会体育館	運動不足の解消に、ダイエットに、ストレス発散に。生涯スポーツとして楽しめるバドミントンを始めてみませんか? 経験・未経験は問いません。 はじめての方のご参加も大歓迎です!	一回 200円
㉒バレーボール	毎週 火曜日・土曜日 19:00~21:30 場所:社会体育館	大会前はウォーミングアップ後、レシーブ練習や試合形式の練習を行います。それ以外の時期は、基礎練習を中心にじっくり取り組みます。 身体をしっかり動かしたい方、大歓迎です!	年間 1,500円
㉓マレットゴルフ	月例会 毎月第2木曜日に 開催します。 (1.2.3月は除く) 場所:桃介・貞奴 マレットゴルフ場	1ラウンド(9ホール×2回)で、約2,000~2,500歩ほど歩きます。芝生のコースのため足への負担が少なく、無理なく続けられる良い運動です。 現在、60代から80代まで20数名を超える会員が、桃介・貞奴マレットゴルフ場で元気にラウンドしています。 初心者の方も大歓迎です。貸し出し用スティックもありますので、安心してご参加ください。	年間 500円 マレットゴルフ 愛好会年会費 別途1,000円
㉔卓球	毎週 木曜日 18:30~21:30 場所:社会体育館	一人ひとりが目標を定め、基礎から丁寧に練習していきます。 レベルに応じて楽しめる卓球は、生涯スポーツにも最適です。初心者の方には基本から、経験者の方には実践的な内容までしっかり指導します。一緒に楽しくプレーしましょう。 子どもたちへの指導も行っています。	年間 2,000円
㉕駅伝	毎週 水曜日 18:30~ 1時間程度 場所:南木曾中学校 グラウンド	「楽しく走る」を合言葉に、仲間と一緒に気楽な気持ちで無理なく走っています。 走ることが好きな方、これから始めたい方も大歓迎です。 市町村対抗駅伝大会・木曾郡駅伝大会の参加費等は駅伝部で負担します。その他の各種大会については、参加者個人での対応となります。	なし

4. 大人の同好会

ゆるゆるみんなで楽しみたい!

名称	活動日時	内容	参加費
㉖フラダンス ルアナ	毎月2回 水曜日 19:15~20:45 場所:社会体育館 トレーニング室	踊るために必要な体幹や筋力づくりを意識しながら、楽しく練習しています。ダイエットやシェイプアップ効果は未知数ですが、明るい曲で踊ることで感情の解放&リラックス効果が期待できます。 *冬期間はお休みの場合があります。	なし
㉗ノルディック ウォーキング	毎月第2.第4 金曜日 10:00~ 場所: 行く場所によって 集合場所、集合時間 が変わります。 雨天時:社会体育館	ポールを使って全身の筋肉をバランスよく刺激しながら歩く、効果的なウォーキングです。 普通のウォーキングよりエネルギー消費が多く、冬場でもしっかり運動できます。 町内や近隣市町村の自然を楽しみながら、気持ちよく歩きましょう。 参加費はありませんが、行先によっては昼食代等は参加者の自己負担になります。	なし
㉘ピンポンズ	毎週 木曜日 10:00~ 場所:社会体育館	得点をつけない独自ルールで、楽しく卓球を楽しんでいます。気軽に体を動かしたい方、未経験の方も大歓迎! 貸出用の卓球用具もご用意していますので、手ぶらで参加できます。	年間 2,000円
㉙健康マージャン	社会体育館 開館日 12:00~17:00 場所:社会体育館 1F会議室	「タバコは吸わない・アルコールは飲まない・賭けない」が健康麻雀の三原則。 気楽に楽しみながら、脳をフル回転させる遊びです。指先を使い、仲間と会話も楽しめるので、生きがいや交流の場にもなっています。 初心者の方も大歓迎です!	1回200円 (1か月1,000円)