加盟団体一覧表

	クラブ名	対象	事務局	連絡先	活動場所	活動時間	年会費	月会費
1	三和ジュニア（幼年野球）	小学生	高桑　淳	532-3725	三和スポーツ公園グランド・三和体育館	土・日曜日 13:00～16:00	6,000	0
					三和中学校体育館	水曜日 19:00～21:00		
2	三和スマイル（ミニバス）	小学生	髙橋浩志	080-5505-6523	三和体育館	月曜日 19:30～21:00	0	1,000
					里公小学校	木曜日 19:30～21:00 土曜日 19:00～21:00		
3	バレーボール教室	小学生	江口　勝	532-2801	三和体育館	木曜日 19:30～21:00	1,000	0
4	三和卓球クラブ	小・中学生	佐藤和幸	070-6574-1227	西部スポーツハウス	木曜日 19:00～21:00	1,000	0
5	三和少年サッカークラブ	小学生	藤井　真	532-3071	三和体育館・三和スポーツ公園グランド	水曜日 19:30～21:00 土曜日 9:00～12:00	14,000（低学年） 17,000（高学年）	0
6	三和Jr.陸上クラブ	小・中学生	飯田英利	532-3795	4月から11月まで三和中学校体育館	木曜日 19:00～20:30	3,000	0
7	三和ジュニアテニスクラブ	小・中学生	髙橋恵子	532-2973	三和体育館	土曜日 19:30～21:00	3,000（さんスポ年会費込）	100円／回
8	上越ヤング（硬式野球）	中学生	大越裕一	さんスポ 529-2711	三和スポーツ公園グランド他 三和体育館他	土・日曜日 8:30～17:00	15,000	6,000
9	三和テニスクラブ（硬式テニス）	どなたでも	髙橋恵子	532-2973	清里体育館	火曜日 10:00～12:00	4,000（さんスポ年会費込）	100円／回
					三和体育館	金曜日 10:00～12:00		
10	三和ソレイユ（ママさんバレーボール）	バレーボール愛好者	丸山正枝	532-2581	三和体育館	木曜日 20:00～22:00	9,100（さんスポ年会費込）	0
11	三和太極拳協会	どなたでも	松井和代	532-2871	三和スポーツセンター・三和体育館	金曜日 19:30～21:00	5,000（さんスポ年会費込）	3,000
12	三和ソフトバレーボールクラブ	高校生以上	清水みどり	532-3620	西部スポーツハウス	水・金曜日 19:30～21:30	5,000	0
13	きらきらウオーキングクラブ	どなたでも	渡辺正子	532-3255	各地ウオーキングコース	第３土曜日午前	1,000	0

「上越ヤング」は2年間当クラブ主催「さんわ野球塾」として、活動してまいりましたが、今年度より、独立クラブとして活動します！

健康運動教室・ニュースポーツ教室への指導者派遣のご案内

当クラブでは28年度三和区活動支援事業でニュースポーツ用品を購入し、様々なスポーツに親しんでまいりました。
今度は、各町内会や各団体の皆様にも楽しんでいただきたく、ご案内申し上げます。
当クラブスタッフが皆様の地域にうかがい、健康づくりのお手伝いをしたいと思います。
ご希望の方は下記までお申し込みください。

上杉小文化祭

時間は１～2時間程度
指導者派遣料3,000円

健康体操ほかニュースポーツとして
ラダーゲッター・ボッチャ・ディスコン・カローリング他

令和元年度賛助会員様　（順不同・敬称略）

㈲いいだ　飯田清人
新井信用金庫 三和支店
わたなべ理美容室
川浦郵便局長
㈲共電社
㈾宮崎農機具店
飯田自動車
㈱澤井商事
㈲高橋建設
あおき味噌㈱
㈲冨村左官工業
ほそ山
かじや商店
はんぎや商店
羽尾内科医院
㈲横尾石材
㈱藤新開発
㈲ミウラオート
㈲三和モータース
松屋商店
㈲秋山建設
三和牛乳
上杉郵便局長
袋材木店
㈲西條機械店
三折堂いがらし医院
青木新聞店
美守郵便局長
㈲南波工務店
大滝商事㈱
㈱ホンダウォーク
㈲小山田石油
清風亭　木原忠和
㈱丸山酒造場
三和ファミリー歯科医院
金井工務店
リカーアンドフード 山本
岩澤板金
オリカサタイヤ㈱
㈲みどりや運動具店
ホテル　米本陣
米山木工所
炭火焼肉　牛角
VOLTS　新井　久夫
三和西部工業団地協同組合
社会福祉法人　上越あたご福祉会
髙倉機械店
アンスリール
渡辺農場
㈱第一印刷所
竹原自動車
髙舘建築店

スポーツスタッフ募集のご案内

審判できるよ！　2ヵ月に1回くらいでも？

当クラブでは設立以来、中学校の部活動との連携を考えておりました。
理由は少子化により、部活数が減り、したいスポーツと触れあうことができなくなってしまう子供たちが増えてしまうこと。
また、三和区で一貫したスポーツ環境が整えば、スポーツ離れがなく、スポーツを通して健康づくり・幸せづくりができるのではないかと考えているからです。
そこで、今年度も体制を整えます。
まずは土か日曜日の半日を考えています。
ぜひ、皆様のお力をさんスポにお貸しください。
ちょっとなら、とか、**気持ちだけ**という方も手を挙げてください。
三和中○○部出身の方、ぜひ、お願いいたします。

指導者講習会

保険について〔chubb損害保険株式会社〕

（さんスポ年会費は保険料込みの金額になっています。）

万が一けがをされた場合は、**通院1日目**から**保険金給付対象**になります。けがをされてから30日以内に保険会社へ申請用紙を提出しないと手続きできませんので、出来るだけ早く事務局へご連絡下さい。御協力お願い致します。
詳しくは事務局へおたずね下さい。

補償内容

死亡保障		100万円
後遺症の時	1級～3級	100万円
	4級～6級	70万円
	7級～9級	35万円
	10級～12級	10万円
	13級～14級	4万円
けが	入院/日額	1,500円
	通院/日額	1,000円

保険金給付までの流れ

1：けが発生
2：事務局に連絡
3：保険会社より書類が郵送で届く
4：完治後保険会社に送付　＊書類　＊すべての領収書のコピー
5：保険金の振り込み

「川上蒼斗君を応援する会」の事務局になりました。

三和区在住の三和中学校出身の川上蒼斗君が令和2年1月22日スイスのローザンヌで行われた冬季ユースオリンピックのスノーボード男子ビッグエアで銀メダルを取得しました。
三和から世界へ挑戦する蒼斗君を「三和区ワンチーム」で応援しましょう！

さんスポだより第9号

さんわスポーツクラブ

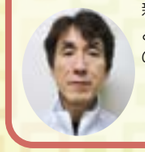
令和２年度 プログラム

元気に遊んで楽しんで！

15th Anniversary
さんわスポーツクラブ

ごあいさつ

日頃はＮＰＯ法人さんわスポーツクラブの活動にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。昨年度はおかげさまで設立15年を無事に迎えることができました。
今年度は再び、市より三和区の体育施設管理を受託し、新たな気持ちで20年、30年を迎えられるよう、スタッフ一同がんばってまいりますので、よろしくお願いいたします。



NPO法人さんわスポーツクラブ
理事長　髙橋守夫

お問い合わせ先

NPO法人さんわスポーツクラブ

〒943-0311 新潟県上越市三和区島倉2382番地の3　三和スポーツセンター内
TEL 025-529-2711　FAX 025-529-2712
E-mail sanwaspo@chive.ocn.ne.jp　HPアドレス http://www.sanwaspo.com

教室

下記の教室はクラブへの入会が必要です。会員になりますと、イベントなどお得な会員価格で参加できます。体験は会員は無料。会員外は1回500円でできます。事前にお申し込み下さい。

クラブの入会方法：入会申込書（必要事項を記入）＋年会費＋（未成年者の場合は認印）▶会員証の発行▶本年度の会員受付完了

教室・イベント・大会の参加申し込み方法：参加希望の連絡＋参加費▶エントリー完了
（締切日を過ぎてのキャンセルは準備の都合上返金できません）
教室参加費は銀行振替となります。

申し込み方法 クラブハウスにいらしてください。教室の参加費は口座振替（新井信金、えちご上越農協）になります。　記入していただくもの：①入会申込書　②預金口座振替依頼書　ご持参いただくもの：①通帳　②銀行届出印　③年会費　④1カ月分の参加費

開催曜日	教室名	対象者	会場	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
月	シルバーはつらつスポーツクラブ	概ね高齢者	三和スポーツセンター	9:30～11:00	13,20,27	11,18,25	8,15,22	6,13,20	3,24,31	7,14,28	5,12,19	9,16,30	7,14,21	18,25	1,8,15,22	1,8,15
月	ちびっこバレエ教室	幼児～小学低学年	三和スポーツセンター	17:00～17:45	13,20,27	11,18,25	8,15,22	6,13,20	3,24,31	7,14,28	5,12,19	9,16,30	7,14,21	18,25	1,8,15,22	1,8,15
月	Jr.バレエ教室	小学生	三和スポーツセンター	17:00～18:15	13,20,27	11,18,25	8,15,22	6,13,20	3,24,31	7,14,28	5,12,19	9,16,30	7,14,21	18,25	1,8,15,22	1,8,15
月	からだにやさしい太極拳教室	どなたでも	三和スポーツセンター	19:30～21:00	13,20,27	11,18,25	8,15,22	6,13,20	3,24,31	7,14,28	5,12,19	9,16,30	7,14,21	お休み	お休み	1,8,15
水	かんたんエアロダンス&リラクゼーションストレッチ	女性	三和スポーツセンター	19:30～20:30	8,15,22	13,20,27	10,24	1,8,15,22	5,19,26	9,16,23	7,14,21	11,18,25	2,9,16	お休み	お休み	3,10,17
土	親子・キッズスポーツクラブ	小学生以下、保護者	三和体育館	9:00～10:00			27	11		12		14	12			

会員は三和区を限定としていません。三和区以外の皆様も教室・イベントにご参加ください。

シルバーはつらつスポーツクラブ

R1年度は長野へ行ってきました

歌の先生と一緒

ストレッチ、筋トレをしながら、膝腰の痛みを予防、緩和しましょう。ニュースポーツにも挑戦。最新健康情報もお届けします。お出かけ教養講座も人気です。

ニュースポーツがいっぱい
ペタンク
スマイルボウリング
カローリング
ボッチャ
ディスコン
ダーツ
ラダーゲッター

指導員　澤井広美（日体協公認スポーツリーダー）
　　松井和代（日体協公認スポーツリーダー）
参加費　2,500円/月

ちびっこバレエ教室

クラシックバレエを通し、豊かな情操と健全な身体を育成し、気軽にバレエに接することができる楽しいレッスンです。初回にレオタード、シューズの注文をとります。

参加費（ちびっこバレエ教室）4,200円/月

Jr.バレエ教室

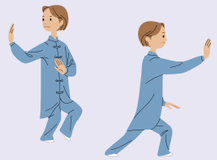
参加費（Jr.バレエ教室）4,800円/月

指導員　杉原理恵（クラシックバレエ教師・（社）ダンス教育振興連盟JPAC認定ダンス指導員）

からだにやさしい太極拳教室

太極拳を通して健康な身体を作りましょう。
かんたん太極拳を目指します。再チャレンジの方大歓迎です。

指導員　渡辺博文
（日本武術太極拳連盟A級指導員資格取得、三和太極拳協会所属）
参加費　3,000円/月



かんたんエアロダンス&リラクゼーションストレッチ

初心者の方でもできる簡単なダンス要素を取り入れたエアロビクスです。
運動後にやさしいストレッチと呼吸法、瞑想を取り入れたリラクゼーションプログラムを行います。疲労やストレスを取り除き、回復力を促します。

指導員　濁川久美子
（全米エクササイズスポーツトレーナー協会認定トレーナー、文科省後援JDAC認定ダンス指導員、㈱ヨガジェネレーション公認インストラクター、保健体育1種、中学校・高校教諭保健体育一種免許取得）
参加費　4,000円/月

親子・キッズスポーツ教室

幼児期から学童期は子どもの運動神経が著しく発達するとても大切な時期です。いろいろなスポーツに触れ、親子で一緒に運動をする習慣を身に付けましょう。
内履きと汗拭きタオル、飲み物を持ってきてください。

指導員　さんスポ登録指導者
参加費　無料

イベント

イベントは会員だけではなく、どなたでも参加できます。**今年はどれに参加する？**

申し込み方法 住所、氏名、学年、電話番号をFAX、メール、電話にて事務局へお知らせ下さい。〆切までに参加費を添えてお申し込み下さい。

マネジャー肝いり企画 きらきらツアー

雪の大谷・室堂の散策と立山黒部アルペンルート縦断！

期日　6月6日(土)
参加費　20,000円
（昼食代1,850円・貸し切りバス以外の乗り物料金7,610円・保険料込み）
定員　25名
〆切 4/30(木)

スケジュール

7:00　三和体育館出発
　　貸し切りバスで立山へ
9:15　ケーブルカーで美女平
11:10～15:00
　室堂からトロリーバスで大観峰へ
　ロープウェイで黒部平へ行き
　ケーブルカーで黒部湖、黒部ダムへ
　電気バスで扇沢へ行き帰路へ
18:00　三和体育館到着

てるこさんのスイーツレッスン

期日　8月8日(土),11月28日(土),2月6日(土)
　　10:00～12:00
会場　オーレンプラザほか
対象者　どなたでも
　　（中学生以下の場合は保護者同伴）
会費　会員　2,000円
　　会員外　2,500円
定員　20名

講師はUn Sourire（アンスリル）オーナーシェフ

8月は冷たいスイーツ、11月はクリスマスのスイーツ、2月はバレンタインスイーツを作りましょう！
作ったものはお持ち帰りいただきます。〆切 開催日の2週間前

ソフトバレー大会

期日　6月21日(日)
　　9:00～17:00
会場　三和体育館
対象者　高校生以上
会費　会員　2,500円
　　会員外　3,000円

日ごろの成果をさんわでお試しください。初心者チーム大歓迎です!!

優勝賞品は雪中梅だよ！

〆切 6/1(月)

Sリーグ

期日　7月～3月 全8回
　　19:30～22:00
会場　三和体育館
対象者　高校生以上
会費　12,000円

真のソフトバレーNo.1チームはどこだ!!

期日：7/17, 8/21, 9/11, 10/16, 11/20, 1/22, 2/19, 3/13（金曜日・3月だけ土曜日正午から）

月に1回試合を行い、本当に強いチームを決定します。3月に打上げもします。大人の本気を見せましょ！

〆切 7/1(水)

巨人戦観戦ツアー

期日　7月11日(土)
　　6:00～23:00
会場　東京ドームへ
対象者　どなたでも
参加費　15,000円
定員　40名（定員になり次第締め切ります）

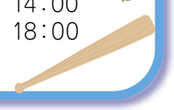
ホームラン時のタオル回しで楽しみましょう！

今年はヤクルト戦に行きます。熱狂的な雰囲気を体感しましょう！お席はB席指定。ドリンク券とタオルがついています。オーロラビジョンで紹介してもらいたいって希望出しておきました。

〆切 4/30(木)

スケジュール

貸し切りバスで
　三和体育館出発　7:00
ドーム到着　11:30
ゲーム開始　14:00
ゲーム終了後帰路へ　18:00



ふれあいテニス大会

期日　11月15日(日)
　　9:00～17:00
会場　三和体育館
対象者　どなたでも
会費　会員　500円
　　会員外　1,000円

初心者大歓迎!!

硬式テニスのダブルス。ファミリーの部とフレンドの部があります。1年の練習の成果をさんわでお試しください！〆切 11/2(月)

雪上うんどうかい

期日　2月11日(祝・木)
　　13:00～15:00
会場　三和スポーツ公園G
対象者　どなたでも
参加費　会員　300円
　　会員外　500円

雪と遊ぼう！

雪国ならではのお楽しみ「雪上うんどうかい」！4年ぶりに開催したいなぁ！

〆切 2/1(月)

バレエ発表会

期日　3月21日(日)
　　11:30～12:00
会場　三和区コミュニティプラザ

入場料はありません。
バレエ教室の受講生が1年間がんばった成果を披露します。
ぜひ、いらしてください。

15th Anniversary さんスポ15周年 アニバーサリーフェス

期日　5月30日(土)
会場　三和体育館、スポーツセンター、グランド

スケジュール

・10:00～11:00
　オープニング発表会（さんスポ教室）
・11:00～12:00
　さんスポ教室体験会
　（シルバーはつらつスポーツ、バレエ、エアロダンス、ストリートダンス、太極拳）
・12:00～13:00
　ランチタイム
・**13:00～14:00**
　よしお兄さんと遊ぼう

詳しくは4月末発行のチラシを見てね！

・14:00～16:00
　加盟団体体験会

年会費

	中学生以下	高校生以上
★一般会員	3,100円	5,200円
★加盟団体会員	2,100円	3,100円
★正会員（議決権あり）	―	6,200円

イベント参加費のお振込がご利用いただけます

新井信用金庫　三和支店（普通）0018771
えちご上越農業協同組合　三和支店（普通）0001894
ゆうちょ銀行　店名128　口座番号3931329
名義：NPO法人さんわスポーツクラブ理事長　髙橋守夫

手数料については各金融機関におたずね下さい

運営委員、指導者、ボランティアスタッフ募集中！
あなたのチカラをさんスポで生かして下さい　まずは、ご連絡下さい

◎すべての教室・イベントは会場・指導者等の都合で変更になる場合がございます。ご了承ください。