

今日やる事は？ 今日行く所は？ 一日が楽しくなる身近なより所は…ここ！

会員大募集

3月17日より受付開始



(健康トレーニング)



(ヨガ)



(卓球)



(ディスコン)

健康トレーニング

とき/毎月第2・4木曜日
時間/10:00~11:00
場所/五個荘コミュニティセンター 小ホール
受講券/ 1回200円

効果ここにあり！

筋肉トレーニングと軽運動で体力向上！

フレッシュテニス

とき/毎週水曜日
時間/9:30~12:00
場所/五個荘体育館

ディスコン

とき/毎週木曜日
時間/13:00~15:00
場所/五個荘体育館

ヨガ

とき/毎週水曜日
時間/10:00~11:00
場所/五個荘体育館小(4月~9月)
五個荘コミュニティセンター小ホール(10月~3月)
受講券/ 1回200円

効果ここにあり！

呼吸法で動作をゆっくり。筋肉のこりをとります。内臓も強くなり機能の向上。

シェイプアップ

とき/毎月第1・3木曜日
時間/10:00~11:00
場所/五個荘コミュニティセンター 小ホール
受講券/ 1回200円

効果ここにあり！

有酸素運動と脳トレで体質改善！

テニス

とき/毎週日曜日
時間/9:00~11:00
集合/きぬがさ公園テニスコート
*ラケット貸し出します

卓球

とき/毎週火・金曜日
時間/9:30~12:00
場所/五個荘体育館
受講券/ ひと月100円
*ラケット貸し出します

全部で9種目！
複数の種目に参加OK



健康寿命を延ばす環境づくり
インボディ測定会 (年1回)



ヘルシークッキング (年1回)
ストレッチ&クッキング (年1回)

ときめき歴史ウォーク (年3回)
ボウリング大会 (年2回)

パドルテニス

とき/毎週土曜日
時間/13:00~16:00
場所/五個荘体育館
*ラケット貸し出します

ウォーキング

とき/毎週土曜日
時間/9:30~11:30
集合/五個荘体育館前
*ストック貸し出します



総合型地域健康倶楽部ごかしょう

健康倶楽部ごかしょう事務局(五個荘コミュニティセンター内) TEL:0748-48-2737 IP:050-5801-2737

●新規会員紹介者特典あり

お申込みについては裏面をご覧ください ⇒



申 込 書

太枠内をご記入ください。

| 申込区分 | | 一 般 会 員 ・ 家 族 会 員 【 新 規 ・ 継 続 】 いずれかに○印をして下さい。 | | | | | |
|---------|----------------------------|--|-------------|---------------|---------|---------|---------|
| 1 | ふりがな | 性別 | 生年月日 | | 住 所 | 電 話 番 号 | 会 員 No. |
| | 名 前 | | (年 齢) | | | | |
| 1 | | 男 ・ 女 | S ・ H | 年 月 日 (歳) | | | |
| 2 | | 男 ・ 女 | S ・ H | 年 月 日 (歳) | | | |
| 3 | | 男 ・ 女 | S ・ H | 年 月 日 (歳) | | | |
| 区 分 | 金 額 | | 人 数 | | 合 計 金 額 | | |
| 入 会 金 | 2,000円・1,000円 | | 人 | | 円 | | |
| 保 険 料 | 1,500円 | | 人 | | 円 | | |
| | 1,400円 (60歳以上の方) | | 人 | | 円 | | |
| 一 般 会 員 | 市内 3,600円・市外 6,000円 (年間) | | 人 | | 円 | | |
| 家 族 会 員 | 市内 2,400円・市外 4,800円(1人/年間) | | 人 | | 円 | | |
| 受 付 日 | 年 月 日 | | 合 計 | | 円 | | |

※個人情報については、「教室」「講座」「催事」などのお知らせに利用させていただきます。その他の目的に利用することや第三者への提供は致しません。

..... ❧ キリトリ

会 費

| | | |
|----------------------|---|--|
| 入 会 金 (継続会員の方は不要) | 一 般 会 員 | 2,000円 |
| | 家 族 会 員 | 1,000円 (1名につき) |
| 会 費 | 一 般 会 員 | 市内年間 3,600円 (300円×12ヵ月) 市外年間 6,000円 (500円×12ヵ月) |
| | 家 族 会 員 | 市内年間 2,400円 (200円×12ヵ月) 市外年間 4,800円 (400円×12ヵ月) (1人あたり) |
| スポーツ保険 | 1,500円・但し本年4月1日現在60歳以上の方は1,400円 | |
| 参 加 料 (受 講 券) | 参加料は受講券での受付とします。 【受 講 券】200円券×5枚綴り 1,000円または、100円券×10枚綴り 1,000円を使用 【購入場所】健康倶楽部事務局 (五個荘コミュニティセンター内) で購入できます。 【参 加 料】○講師のいる教室…1教室1回200円 ○卓球…1ヵ月につき100円 | |

- 一 般 会 員 ・ 個人で入会される場合
- 家 族 会 員 ・ ご家族の方と入会される場合

※年度内は会員種別の変更は出来ません。

※クラブ活動中に発生した事故・けが等については、傷害保険に加入している範囲内の他は、本クラブは、一切の責任を負いません。

※活動の写真はチラシ等で使用する場合がありますがご了承ください。

申 込 方 法

- 【 対 象 】 東近江市内在住・在勤・在学の20歳以上の方
- 【 申 込 方 法 】 上記申込書に必要事項をご記入いただき、入会金・保険料・会費をそろえてお申込ください。
- 【 申 込 ・ 問 合 せ 先 】 健康倶楽部ごかしょう事務局 (五個荘コミュニティセンター内)
〒529-1422 東近江市五個荘小幡町318番地
TEL: 0748-48-2737 IP: 050-5801-2737
FAX: 0748-48-6454 (FAXによるお申込はできません)
- 【 受 付 時 間 】 毎週木曜日の午前9時～12時まで