

キッズクラブ員 募集中!



キッズクラブでは、幼児期から小学生までの約8年間を通して、総合的な基礎体力づくりやスポーツ種目への導入を目的に活動するクラブです。子ども達が運動を好きになり、心と体のバランスをとりながら明るく元気に成長することを目指しています。コースごとにコーチが楽しく安全に指導します。キッズクラブは5月から活動を開始していますが、まだまだ参加できるコースがあります。



楽しく! 元気に! 明るく!

幼児コース	低学年コース	種目別コース
模倣運動やボール、なわ、リング・マット・跳び箱・鉄棒・トランポリンの導入など体を動かすことの楽しさを体験し、運動が好きになります。その結果として基礎体力の向上を目指します。	ボール、なわ、リングやマット・跳び箱・鉄棒・トランポリンなどを複合的に行うことで、走る・跳ぶ・投げるなどの総合的な基礎体力や調整力の向上を目指します。	トランポリン・器械体操・バドミントン・硬式テニス・ソフトテニスの各種目専門コーチによる指導のもと、楽しく基礎から学ぶことで各種目に必要な技能の向上を目指します。

幼児コースの活動の様子は
こちらから! ▶



◀ 申込、詳細はこちらから!
申込多数の場合、抽選をさせていただきます。なお、コース定員に達した時点で、締切となります。お早めにお申込ください。

成人クラブ活動中!

18歳以上を対象に年間を通してスポーツ活動を行うクラブです。詳細、申込は各QRコードより!

☑ 草加フィットネスクラブ

年間を通じて継続的に健康体力づくりができるよう、有酸素運動や筋力トレーニングなど16種類のプログラムを開催しています。ご自分の空き時間を上手に利用し、楽しく健康づくりを行えます! 魅力あふれる講師陣が皆さんの健康づくりをお手伝いします!



☑ 草加JOGS

ランニング初心者・愛好者のためのクラブです。クラブ員それぞれの目的に合わせた練習プログラムの作成や相談に当協会職員が応じます。また、練習会の体験もできます! 草加JOGSで仲間をつくり、各々の目標に向けて楽しく走りましょう!



☑ ツール・ド・そうか

スポーツサイクルを通じて、楽しく健康づくりを行うクラブです。当協会職員がコース誘導し、近隣の名所やグルメスポットを目指しながらツーリングを行います。また、会員の皆さん同士で走行する自主走行会も月1回行っています。走行会の体験もできますのでお問合せください!



☑ 草加ヘルシーウォーキングクラブ

ウォーキングを通じて健康の維持・増進を目的としたクラブです。草加松原周辺のウォーキングコースを紹介しながら、スポーツウォーキングに筋力トレーニングやストレッチなどを取り入れ活動しています。当協会職員が健康づくりのお手伝いをします!



スポーツイベント

大人、子ども対象に様々なイベントを開催します! 詳細はQRコードより▶



サイクリングイベント smart move そうか

9/1~9/30
18歳以上
定員100人



SDGs目標13(気候変動に具体的な対策を)の取り組みで、通勤やお買い物など日々の移動手段を、自動車から自転車に切り替えることでCO2の排出を抑えることができます。自転車に乗って地球に優しく、健康な身体を手に入れましょう! 皆さんのガンバリをCO2排出削減量で報告します!
8/21(月)よりQRコードにて申込

障がい者野外活動

そうか公園多目的運動広場
11/5(日)9:30~12:30
500円
小学生以上の知的障がい者と
家族・支援者 定員20組

多目的運動広場にてスポーツ・レクリエーションを行い、その後キャンプ場において昼食を作ります。

10/6(金)より
当協会へ電話申込。
(先着順)



リレーマラソン

そうか公園多目的運動広場
10/28(土)8:30~12:00
1,000円(1チーム2~5人)
小学生以上 定員150人

家族、友達とチームを組んで、リレーマラソンに出場しよう! そうか公園内の1周1.2kmのコースをチームでタスキを繋いでリレーします。
9/21(木)よりそうか公園へ電話申込。(先着順)



体力UPプログラム選考会

記念体育館
①12/12(火) ②12/15(金)
小学1-3年生 定員各50人
18:00~19:30

6種目の体力テストを行い、成績上位者最大40人を体力UPプログラムの参加者として選抜します。
11/1(木)より当協会ホームページにて申込。(先着順)



世代間交流ボウリング

SAP草加
11/26(日)9:30~12:00
500円
幼児から高年者
定員30人

ボールの選び方や投げ方などの基礎を学び、ゲームで参加者同士の交流を図ります。幼児から高年者まで、初めての方でも経験がある方でも一緒に楽しめる内容でボウリングや運動を始めるきっかけを作り、世代を超えて楽しめます。
10/23(月)より当協会へ電話申込。(先着順)



草加ウォーキングツアー

そうか公園周辺コース
10/27(金)9:30~11:30
無料
18歳以上 定員20人

そうか公園内の散策や周辺コース(約7km)を歩きましょう! 草加市内にもまだ自然がありますよ。
9/21(木)よりそうか公園へ電話申込。(先着順)

