



令和6年度(2024)
年間プログラム

ちっちゃな一歩!!
お~きな元気

阿智村民でつくるみんなのクラブ

特定非営利活動(NPO) 法人

チャレンジゆう Achir!

新規
チャレンジャー
募集中!



阿智中クラブ卓球 練習の様子



水生生物観察会の様子



チャレンジフェスティバル 集合写真

要望に応え
新しい講座
も新設します!

3月25日(月)
から申込受付を
開始します

年間通して随時加入できます

チャレンジゆうAchirは「いつでも」「だれでも」「いつまでも」自分にあったスポーツや文化活動を楽しめる阿智村の総合型地域文化スポーツクラブです。

開催日時や受講料等が変更になる場合があります。参加人数や天候等で開講できない場合があります。

| | 講座名 | 開催日(初回) | 時間 | 場所 | 定員等 | 指導者 | 対象 | 受講料 |
|--------|--|---|---------------------------|--|--------------------|---------------------------|--------------|-----------------------------|
| イベント | ① 街道ウォークを楽しむ(中馬街道 杣路峠) 三河と信州を結ぶ物流の道、根羽から稲武の中馬道を訪ねます | 6月15日(土) | 8:00~15:00 | 中馬街道 杣路峠 | 15名 | 根羽村史跡研究家 片桐 亀十 | 会 員 一 般 | 500円 |
| | ② 水辺の動植物観察会 天竜川の水生生物を中心に観察、天龍峡大橋そらさんぽも散策 | 7月25日(木) | 9:00~12:00 | 天竜川総合学習館 かわらんべ | 20名 小学生以上 | 天竜川総合学習館かわらんべ 中村 貴俊 | 会 員 一 般 | 500円 |
| | ③ 子どもディキャンプ 魚のつかみ取りやカレーづくりに挑戦します | 7月30日(火) | 9:00~15:00 | 銀河もみじキャンプ場 | 15名 小学生以上 | チャレンジゆう Achi スタッフ | 会 員 一 般 | 500円 |
| | ④ チャレンジフェスティバル 7つの体験コーナーで、思い切りスポーツを楽しもう | 8月5日(月) | 9:00~12:00 | 阿智中体育館 | 80名 小学生以上 | 龍谷大学 松永 敬子 スポーツ推進委員 他 | 会 員 一 般 | 500円 |
| | ⑤ ランニング講習会 元オリンピック(競歩)代表と理想の走りを追究します | 9月2日(月) | 19:00~20:30 | 阿智中体育館 | 30名 | 明治大学体育会競走部監督 園原 健弘 | 会 員 一 般 | 無 料 |
| スポーツ教室 | ⑥ 体幹トレーニング 健康を増進し、スポーツのパフォーマンスを向上させます | 火曜日 (4月9日) | 19:30~21:00 | 阿智中体育館 | 小学生から 大人まで | 陸連公認コーチ・トレーナー 大坪 章男 | 会 員 | 月 個人1,000円 家族1,500円 |
| | ⑦ 陸 上 バランスのよい走り与健康なからだづくりに取り組みます | 月曜日 (4月8日) | 19:30~20:45 | 阿智中体育館 | 小・中学生向け | 陸連公認コーチ・トレーナー 大坪 章男 | 会 員 | 月 1,000円 |
| | ⑧ ソフトJrテニス ラケットを振り切る! その気持ちよさを体感ください | 火曜日 (4月9日) | 19:30~20:30 | 阿智中体育館 | 小学生 | 岡庭 啓真・原 広明 塩沢 卓美 | 会 員 | 月 500円 用具 2,000円 |
| | ⑨ 空 手 スピード・キレ・力強さ、空手の楽しさを伝えます。初心者歓迎 | 金曜日 (4月5日) | 18:15~19:45 | 阿智中格技室 | 30名 | 禅道会 木下 幸一 | 会 員 | 月 2,500円 |
| | ⑩ ミニバス ドリブル・パスでボールをつなぎ、かっこよくシュートしよう | 土曜日 (4月6日) | 9:00~12:00 | 阿智第三小体育館 | 小学生向け | 安川 央・井原 毅 松江 玲子 | 会 員 | 年 1,000円 |
| | ⑪ バスケットボール ゲーム形式の練習で、バスケの面白さ・醍醐味を味わいます | 土曜日 (4月6日) | 19:00~21:00 | 阿智第三小体育館 | 中・高校生~一般 (最低6名) | 安川 央 井原 毅 | 会 員 | 年 1,000円 |
| | ⑫ 踊ってみまいかフラダンス フラダンスの魅力に触れて楽しく踊りましょう | 第1・3土曜日 (4月6日) | 10:00~11:00 | 中央公民館 | 10名 | 代田 美幸 | 会 員 | 1回 500円 |
| | ⑬ ゴルフ教室 ナイスショットが打てたときの爽快感を伝えます | 火曜日 5回x3シーズン 4/16~、7/2~、9/24~ | 19:00~21:00 | ウエストポート ゴルフクラブ | 10名 | 伊藤 昭久 | 会 員 | 1シーズン 1,500円 ボール代実費 |
| | ⑭ 太極拳・八極拳 全身の筋力と体幹アップ、スポーツチャンバラも人気です | 木曜日(4月4日) 土曜日(4月6日) | 18:00~20:00 9:00~11:00 | 中央公民館 わいWai公園 他 | 小学生から 大人まで | 奥村 将明 | 会 員 | 1回 100円 |
| | ⑮ エンジョイ・イングリッシュ 生活や文化をテーマに、ユーモラスな講師の解説も楽しい | 月曜日 (4月8日) | 19:30~20:30 | 中央公民館 | 高校生以上 | 阿智中 ALT スタークス・マーク | 会 員 | 1回 500円 |
| 文化教室 | ⑯ ソバ打ち 自分の打ったソバを食べて健康づくり | 第2日曜日 (4月14日) | 13:00~15:00 | 昼神ソバ打ち館 | 若干名 | 岡庭 啓真 | 会 員 | 1回 1,500円 材料費込 |
| | ⑰ 生 け 花 花のパワーに癒され、花で思いを表現します | 第3水曜日 (4月17日) | 19:30~21:00 | 中央公民館 | 10名 | 伊藤 知世子 鈴木 直美 | 会 員 | 1回 500円 材料費 1,100円 |
| | ⑱ 絵画教室 デッサンなど絵画の基礎から学べます | 第2・4水曜日 (4月10日) | 19:00~21:00 | 中央公民館 | 10名 | 赤羽 孝之 | 会 員 | 1回 500円 材料費別 |
| | ⑲ 子ども絵画教室 造形あそびや工作、絵画などの楽しさを味わいます | 第2・4水曜日 (4月24日) | 17:00~18:00 | 中央公民館 | 小・中学生 | 赤羽 孝之 | 会 員 | 1回 500円 |
| | ⑳ 健康マージャン教室 初めての方歓迎! ルールを1つずつ覚えて、脳の活性化に効果 | 第1・3水曜日 (4月17日) | 13:00~15:00 | 中央公民館 | 12名 (最低4名) | チャレンジゆう Achi スタッフ | 会 員 | 年 2,000円 |
| | ㉑ リコーダー・アンサンブル 合奏を通して基礎を学び、様々な曲を楽しみます | 月2回程度 (実施日は参加者と相談して) | 19:30~21:00 | 中央公民館 | 一般 5名程度 | 品川 治夫 | 会 員 | 月 1,000円 |
| | ㉒ 楽しく学ぶ中国語 中国語を学び、ビジネスやレジャーに活かしてみませんか | 第2・4火曜日 (4月9日) | 19:00~21:00 | 中央公民館 | 10名 | 牧 直美 | 会 員 | 年 1,000円 |
| スポーツ講座 | ㉓ 百名山を楽しもう 南駒、越百、八ヶ岳、西穂高を望む大パノラマが待っています | ①5/11(土) 予備日5/25(土) ②7/13(土) 予備日7/20(土) ③10/19(土) 予備日10/26(土) | 終 日 | ①傘山(飯島町) 1541m ②入笠山(富士見町) 1955m ③西穂丸山(高山市) 2452m | 15名 (小学4年生以上) | 佐々木 昇一 小林 義勝・篠原 謙司 | 会 員 | 1回 2,000円 ゴンドラ、ロープウェイ代別途 |
| | ㉔ 楽しいピンポン ラリーを楽しみ、チャンスでスマッシュを決めよう | 5月22日(水)~ 全8回 | 19:30~21:00 | 阿智中体育館 | 小学生以上 | 原 崇久 井原 毅 | 会 員 | 全 1,000円 |
| | ㉕ バドミントン シャトルを打つ感覚が最高! 生涯スポーツにぴったり | 7月17日(水)~ 全8回 | 19:30~21:00 | 阿智中体育館 | 小学生以上 | 牛山 明彦・熊谷 貴之 原 達喜 | 会 員 | 全 1,000円 |
| | ㉖ ウインターバスケット リングに触れずに入ったときのパスツという音が気持ちいい | 10月23日(水)~ 全8回 | 19:30~21:00 | 阿智中体育館 | 小学生以上 (最低6名) | 安川 央・井原 毅 松江 玲子 | 会 員 | 全 1,000円 |
| | ㉗ スキー教室 初心者大歓迎、冬限定のスポーツを楽しもう | 1月11日(土) 1月18日(土) 2回 | 9:00~12:00 | ヘブンスそのはら | 20名 (小学2年生以上) | 阿智スキークラブ 熊谷 均 他 | 会 員 | 全 1,000円 |
| | ㉘ ニュースポーツ・パラスポーツを楽しもう 年齢や体力にかかわらず、誰もが楽しめる注目のスポーツです | 1月15日(水)~ 全8回 | 19:30~21:00 | 阿智中体育館 | 小学生以上 | スポーツ推進委員 | 会 員 一 般 | 全 1,000円 |
| 文化講座 | ㉙ ガーデン散策2024 ガーデン散策の他、伊那谷/瀬戸・土岐を探索する楽しい一日 | ①6月1日(土) ②10月5日(土) | 終 日 | ①高遠しんわローズガーデン ②愛・地球博記念公園 他 | 15名 (最低5名) | チャレンジゆう Achi スタッフ | 会 員 | 1回 2,000円 |
| | ㉚ 能楽教室~謡曲(謡)~ 伝統芸能「能」の世界に触れてみませんか。一から丁寧に学びます | 月1回 (基本第3日曜日) | 10:00~12:00 | 園原能楽堂 (園原コミュニティ館) | 5~10名 | シテ方観世流 能楽師 中家 美千代 | 会 員 | 月 500円 材料費別 |
| | ㉛ 木賊(とくさ)狂言教室 地元狂言のお稽古からはじめ、舞台発表を目指します | 第1・3水曜日 (4月17日) | 19:00~21:00 | 中央公民館 | 15名 小学生~一般 | 木賊狂言保存会 逸見 尚希 | 会 員 | 月 小学生 500円 中学生以上 1,000円 |
| 阿智中クラブ | ㉜ 野 球 | 火・金曜日 | ~ 19:00 | 阿智中グラウンド他 雨天・冬期間 体育館 | 中学校 野球部員他 | 佐々木 集仁 保護者会 | 会 員 (中学生) | 月 1,000円 |
| | ㉝ サッカー | 火・木曜日 | ~ 19:00 | 阿智中グラウンド他 雨天・冬期間 体育館 | 中学校 サッカー部員他 | 高村 毅郎・田中 征秀 保護者会 | 会 員 (中学生) | |
| | ㉞ ソフトテニス | 月曜日 | ~ 19:00 | 阿智中テニスコート 雨天・冬期間 体育館 | 中学校 ソフトテニス部員他 | 谷川 彩子・下山 祐介 高見 英章・保護者会 | 会 員 (中学生) | |
| | ㉟ 女子バレーボール | 火・木曜日 | ~ 19:00 | 阿智中体育館 | 中学校 バレーボール部員他 | 水上 勝秀 保護者会 | 会 員 (中学生) | |
| | ㊱ 卓 球 | 水・金曜日 | ~ 19:00 | 阿智中体育館 | 中学校 卓球部員他 | 原 司 保護者会 | 会 員 (中学生) | |
| | ㊲ 柔 道 | 火・木曜日 | ~ 19:00 | 阿智中格技室 | 中学校 柔道部員他 | 原 佑介・加藤木らい也 保護者会 | 会 員 (中学生) | |
| | ㊳ 吹 奏 楽 | 火・木曜日 | ~ 19:00 | 阿智中音楽室 | 中学校 吹奏楽部員他 | 小野 光 保護者会 | 会 員 (中学生) | |

上記の講座の他に、指導者研修会等の講座を開催します。阿智中クラブの活動開始時間は、部活動終了後で季節によって異なります。また、休日の活動や大会等への参加もあります。

特定非営利活動(NPO)法人 チャレンジゆう Achi 入会手続き

年間通して随時ご加入いただけます

チャレンジゆうAchi事務局に下記のものをご提出ください。

事務局 〒395-0303 阿智村駒場468-1 阿智村中央公民館
TEL 0265-43-2061 FAX 0265-43-2350

1 入会申込書

3月の組合回覧で各戸配布してある他、中央公民館、阿智中体育館に置いてあります。記入項目はもれなくご記入ください。

2 年会費

4月1日から翌年の3月31日までの1年分です。
ふくまるくんカード(ポイント)でのお支払いも可能です。

- **個人会員** **2,000円**
- **ファミリー会員** **5,000円** (同居家族3人以上なら何人でも)

3 ふくまるくんカード

新規会員 個人会員 **50ポイント** ファミリー会員 **100ポイント**
継続会員 個人会員 **60ポイント** ファミリー会員 **120ポイント**

早期加入特典 4月末日までにご加入の方にポイント1.5倍を進呈します。

4 受講料

希望される講座の受講料をお支払いください。
詳細は、各教室・講座よりご連絡いたします。

5 スポーツ保険料 ※加入される方のみ 年間(4月~3月)

子ども(中学生以下) **800円**
大人(高校生以上) **1,850円**
65歳以上 **1,200円**

活動中の事故・ケガ等に対して当クラブは賠償責任を負いかねます。保険は任意加入となりますが、各自スポーツ保険等損害保険に加入のうえ、ご参加ください。

チャレンジゆうAchiは、地域の皆様に支えられ、2004年の発足以来、誰もが気軽にスポーツや文化活動を楽しむためのイベントや講座の開催を通して、皆様の健康増進や子どもたちのスポーツ環境づくり等に取り組んでいます。変わらぬご支援をお願いします。

令和6年4月1日

特定非営利活動(NPO)法人 チャレンジゆう Achi 理事長

● 村内スキー場スキーシーズン券が割安で購入できます。参考 2023年度シーズン 村内**10,300円** 村外**19,300円**

ふくまるくんカード加盟店

阿智村

【食品小売】

- かとう(丸三精肉昼神店)
- ☎キラヤ ピア店
- 産直広場 おらがむらじまん
- 殿村酒店
- 長田屋商店

【飲食店】

- ☎食事処 ざこや
- 御食事処 はらだ(ピア)
- ☎喫茶 ふらっとホッと(ピア)
- 喫茶 あひる
- 信濃比叡 門前屋
- 寿司処 春駒
- そば処「おにひら」本店
- そば処「おにひら」昼神店
- そば処「おにひら」治部坂店
- 西下中屋 うどんやこいけ
- 南国飯店

☎wafuru 南信州菓子工房

【車両販売・修理】

- 阿智モーターサービス工場
- オートガレージあち
- 小原モーターズ
- ☎春日自動車

【医薬品】

- ささき薬局
- こまんば薬局
- 【菓子製造小売】
- 春木屋本店
- ☎wafuru 南信州菓子工房
- 【理美容】

- ☎エンゼル美容院
- サエカ美容室
- Lilli/Hair Salon Fujimoto
- 理容マサキ
- 【旅館・保養施設等】
- 鶴巻荘
- 万葉茶寮みさか
- 湯ったり〜な昼神

【衣料・寝具】

- 下中屋ふとん店
- ☎下原衣料品店
- 田中呉服店
- ☎ファッション ピア
- 【クリーニング】
- ☎ピアクリーニング(ピア)

【金物・資材】

- ☎プロショップ山口商店
- 【文具・玩具・書籍・靴】
- 三枘(ピア)

【写真】

- ☎プリントショップ エム
- 【スタンド】
- 出光浪合バイパス給油所
- 【接骨院】
- HAL接骨院(ピア)
- 【文化・スポーツクラブ】
- チャレンジゆう Achi

平谷村

- 【食品小売】
- 酒屋 まつのや

飯田市

- 【食品小売】
- ☎キラヤ 上飯田店
- ☎キラヤ 鼎店
- ☎キラヤ 伊賀良店
- ☎キラヤ 黒田店
- ☎キラヤ 竜丘店
- 【衣料・寝具】
- ☎もりたけ
- 【写真】
- ☎堀本写真館

☎…チャージ可能な店
※高森町・豊丘村は省略 (2023.7 現在)