

# 生活サプリメント CSC

お父さんの お腹がへこんだ  
お母さんが きれいになった  
子どもたちが 笑った  
家庭に 地域に  
ハツラツ笑顔が広がる  
生活サプリメント CSC



あなたの生活に笑顔をいっぱい補給する

# 竜爪CSCの1週間



自由に選んでいつからでも  
いくつでも参加できます



## 文化講座 サークル

### 絵手紙教室

毎月第1土曜日 10:00~11:30 竜爪中学校美術室

### 樹脂粘土講座

不定期 第4土曜日 9:30~12:00 竜爪中学校美術室  
材料費別途・要申込



### 陶芸サークル

不定期 水曜日 19:00~21:00 竜爪中学校美術室  
材料費別途・要申込

### フォークソングサークル・フレット

第2・4水曜日 19:30~ 西奈小学校地域集会室

## 年代別の活動



### ジュニア チャレンジ教室 小1~小4

※小4はジュニアとシニアのどちらか選択  
遊び・ゲーム・ダンスなど、  
様々なスポーツを体験する  
ことで運動の楽しさを味わ  
うことができます。



### シニア スポーツ教室 小4~中3

※小4はジュニアとシニアのどちらか選択  
小学生と中学生と一緒に活  
動します。年代の違いを超  
えた活動で、社会性を学ぶ  
ことができます。



### 一般成人 スポーツサークル 高校生以上

高校生からシルバー世代ま  
でが各種のスポーツを楽し  
めます。何種目でも参加で  
きます。

# 月

MON

- バドミントン  
竜爪中学校 19:00~
- 卓球  
竜爪中学校 19:00~
- 3B体操  
〔第1月〕 19:30~
- フィットネス  
〔第3月〕 19:30~



# 火

TUE

- ナイター野球  
竜爪中学校 19:00~
- ナイターテニス  
竜爪中学校 19:00~

# 水

WED

- インディアカ  
竜爪中学校 19:00~
- バドミントン  
竜爪中学校 19:00~



# 木

THU

竜爪CSCの休日



# 金

FRI

- 太極拳  
竜爪中学校 19:00~
- バレエ  
竜爪中学校 19:00~
- バルンバレエ  
竜爪中学校 19:00~
- インディアカ  
西奈小学校 19:00~

# 土

SAT

### ジュニア チャレンジ教室 小1~小4

- 第1週：西奈小学校
- 第2週：千代田東小学校
- 第3週：西奈小学校
- 第4週：北沼上小学校  
<体育館等>



# 日

SUN

- テニス  
竜爪中学校 夏 16:00~  
冬 15:00~
- 野球  
竜爪中学校



## イベント

マラソン大会・体力テスト・健康講座  
・夜桜乱舞・芋煮会・竹炭体験・ウ  
ォーキング企画・料理作りetc



### シニアスポーツ教室 小4~中3

活動種目

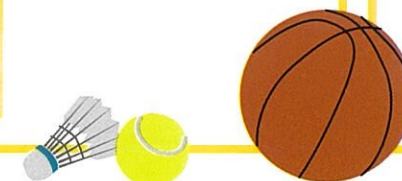
野球・サッカー・テニス・バスケット  
バレー・卓球・吹奏楽・柔道・剣道

活動場所

竜爪中学校体育館・運動場

活動日

毎月の活動予定表をご覧ください。





# 広げよう地域の輪 コミュニケーションの輪

竜爪CSCは、文部科学省が提唱する「総合型地域スポーツクラブ」として平成15年に発足、小学生からシルバー世代の方まで、幅広い年齢層で構成されています。竜爪地区の皆さんがいつでも・気軽に・楽しめるスポーツ・文化クラブとして、笑顔あふれる地域を目指しています。



## ■活動の目的

- 1、地域における生涯学習（スポーツ・文化活動）の推進と健康の増進に努めます。
- 2、総合型地域スポーツクラブ設置・活動による地域活性化と青少年の健全育成を目指します。
- 3、部活動顧問と地域指導者の協力による部活動指導体制づくりを図ります。

## ■会費

	年会費	保険(別途加入)
小学生	2,000円	500円
中学生	3,000円	
シルバー(60才以上)	4,000円	900円
一般成人(高校生以上)	5,000円	1,600円
ファミリー(1家族何名でもOK)	10,000円	



## 指導員 <20才以上> アシスタント指導員 運営スタッフのお誘い

CSCは地域の皆様に支えられています。こんなことができるよ。こんなことをやりたい等、希望をお聞かせください。

スポーツや文化活動の指導のできる人、「指導というほどではないけど、

昔やっていたから「部活の先輩」くらいのかかわりならできるよ」という方は、ぜひお声をかけて下さい。

「スポーツは苦手だけれども人とかわるのが好き」という人は運営スタッフとして一緒に活動しましょう。



竜爪CSC事務局 <クラブハウス> 竜爪中学校内

〒420-0911 静岡市葵区瀬名7-31-40  
TEL & FAX.054-263-0820

ホームページアドレス <http://page.freett.com/ryusocsc/>  
メールアドレス [ryuso.csc@gmail.com](mailto:ryuso.csc@gmail.com)

# 竜爪 CSC 4月活動予定

(<http://ryusocsc.web.fc2.com/>)

竜爪 CSC は、文部科学省が提唱する「総合型地域スポーツクラブ」として平成 15 年に発足。誰でも家の近くで気軽にスポーツや文化活動を楽しめ、この竜爪地区が健康で、笑顔あふれる地域となることを目指しています。会員制ですので年会費が必要ですが、ほとんどの種目が年会費のみで参加できます。活動日に直接おいでください。お問い合わせはクラブハウスに人が常駐していないので、**FAX (263-0820)** いただければこちらから連絡致します。

## ジュニア テニス教室

## ジュニア・シニア バスケット教室

年会費：4000 円 スポーツ保険 800 円（希望者）まず見学に来てください。

4月2日(日)	バスケット(小・13:00中15:00)	テニス(中学15:00)
9日(日)	バスケット(小・13:00中15:00)	テニス(中学15:00)
16日(日)	バスケット(小・13:00中15:00)	テニス(中学15:00)
23日(日)	バスケット(小・13:00中15:00)	テニス(中学15:00)
30日(日)	バスケット(小・13:00中15:00)	テニス(中学15:00)

竜爪中学校（葵区瀬名七丁目 3 1 番 4 0 号）

問い合わせ バスケット テニス

## お知らせ



# 4月活動予定

## 一般・行事

場所の表示のないものは竜爪中学体育館棟又はグラウンド。昼の活動や行事は小中学生も参加可。夜の活動は原則高校生以上（小学生は保護者同伴の場合のみ）。☆は別会費要

月 19時	水 19時	金 19時	週末
	1		2 テニス (15:00)
3 バドミントン・卓球 ナイターテニス・野球・サッカー	5 バスケット バドミントン	7 バドミントン、バレー ナイターテニス・野球・サッカー	9 テニス、(15:00)
10 バドミントン、卓球 ナイターテニス・野球・サッカー	12 バスケット バドミントン	14 バドミントン、バレー ナイターテニス・野球・サッカー	16 テニス、(15:00)
17 バドミントン、卓球 ☆ナイターテニス、野球、 サッカー	19 バスケット バドミントン	21 バレーボール バレーボール ナイターテニス・野球・ サッカー	23 テニス、(15:00)
24 バドミントン、卓球、 ナイターテニス・野球・サッカー	26 バスケット バドミントン	28 バレーボール バレーボール ナイターテニス・野球・サッカー	30 テニス・(15:00)

## 会議等

- <事務局会> 4月6日(木) 19:00～ CSCクラブハウス  
 竜爪中CSCクラブハウス(プール棟、木工室奥)  
 事務局員の会議ですが、ご意見、質問等ある方はご自由においでください。
- <合同運営委員会> 4月20日(木) 19:00～ 竜爪中美術室  
 事務局員、運営委員、学校関係者等の会議です。どなたでも参加できます。

## CSC事務局スタッフ募集のお願い

本年度でCSC活動は20年目を迎えます。

「地域の皆様の健康の維持増進」と「青少年の健全育成」をめざすCSC活動を少しでも長く続けるためには、今後、事務局スタッフの世代交代が急務です。発足当時からのスタッフが多く、17年の間には高齢化や家庭環境の変化等で時間のやりくりが難しい状況も出て来ました。地域のために子どものために一緒に活動をしてくれる方を探しています。

ご理解とご協力をお願いします。 連絡先 望月 090-5006-7727