

参加料

参加料 (受講券)	<p>参加料は受講券での受付とします。</p> <p>【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</p> <p>【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。</p> <p>【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 ○フレッシュテニス…1ヵ月につき50円</p>
--------------	--

- 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・当倶楽部が認めた方
- 【申込方法】 下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】 受付開始日 令和6年3月7日(木)9時～
 健康倶楽部ごかしよう事務局（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
- 【受付時間】 9時～16時まで（土日祝日を除く）

会員申込書

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】				
ふりがな 名前		性別	生年月日 (年齢)	住所	電話番号	会員No.
1		男・女	S 年 月 日 H (歳)			
2		男・女	S 年 月 日 H (歳)			
区分	金額	人数	合計金額			
入会金 (一人につき)	一般会員 2,000円・家族会員 1,000円・中学生以下 1,000円	人	円			
再入会金	1,000円 (休会期間3年以内)	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) 中学生以下市内 1,200円・中学生以下市外 2,400円 (1人/年間)	人	円			
保険料	1,500円	人	円			
	1,400円 (4月1日現在60歳以上)	人	円			
受付日	令和6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。

領収書 (控)

会員No _____ 様
 _____ 円
 令和6年 月 日

領収書

令和 年度 健康倶楽部ごかしよう 会費として
 令和6年 月 日 健康倶楽部ごかしよう _____ 様
 _____ 円

健康倶楽部ごかしように関するイベント情報誌

保存版 **健幸だより**

健康倶楽部ごかしよう発行 2回/年間
 各イベントのチラシは五個荘コミュニティセンターに設置予定です。各チラシは回覧いたしませんので、こちらの健幸だよりを保存してください。
 健康倶楽部ごかしよう事務局:0748-48-2737

情報ガイド 4月・5月・6月

●ふれあいウォーク 2024 (共催事業)

今年で第33回になる歴史あるウォーキングイベント！
 家族みんなで参加しませんか

申込み不要

日時：令和6年5月19日(日)
 9:30 スタート受付 8:30～9:20
 場所：五個荘中央公園スタート
 参加費：1人500円 小学生未満無料
 申込み不要・当日参加OK
 主催：五個荘地区スポーツ協会



●笑顔で健幸づくり (共催事業)

人生100年時代の「体」と「心」の健幸づくり
 気軽にご参加ください☆
 ニュースポーツを気軽に楽しみましょう！

電話申込可

日時：令和6年6月4日(火)
 開始10:00～/受付9:30～
 場所：五個荘体育館
 参加費：無料 定員：100名
 申込み：5月1日(水)～定員になり次第終了
 五個荘コミュニティセンター窓口まで 0748-48-2737
 主催：五個荘コミュニティセンター
 共催：健康推進員五個荘支部

●ときめき歴史ウォーク

歴史と文化に触れながら
 ウォーキングを楽しみましょう☆

窓口申込必要

日時：令和6年6月22日(土) 時間未定
 行き先：長浜城 参加費：未定
 申込み：5月27日(月)～定員になり次第終了
 五個荘コミュニティセンター窓口まで 0748-48-2737

東京海上日動火災保険株式会社
 東京海上日動あんしん生命保険株式会社 代理店

株式会社 総合滋賀

TEL 0120-74-3300
 〒529-1443 東近江市五個荘北町屋町45-5
<https://www.sogoshiga.com/>

KIMURA
 ATHLETE PARTNER
 SINCE 1979

KIMURA SQUARE GARDEN

フットサルコート | バッティングセンター | 野球・サッカー・陸上スポーツ塾

建築設計施工
 <一級建築設計事務所>

大庄工務店

三輪 高裕

〒529-1441
 五個荘川並町619
 TEL 0748(48)2505

令和5年度

知事表彰を受賞しました！

地域団体運動部門・・・人生100年時代の健康寿命延伸の
長年の取り組みが評価されました！



表彰式の様子は滋賀県ホームページ
←QRコードよりご覧いただけます



北川会長 活動報告の様子



受賞団体の表彰

情報ガイド 7月・8月・9月

●ストレッチ&クッキング 日時：令和6年7月8日（月）9：20～13：00
場所：五個荘コミュニティセンター
参加費：会員 800 円、一般 1,300 円
ストレッチのみ会員 200 円、一般 500 円
申込み：6月6日（木）～6月27日（木）
五個荘コミュニティセンターまで 0748-48-2737

誰でも気軽に簡単に
ストレッチと料理にチャレンジ！！

窓口申込必要

●ボウリング大会 日時：令和6年9月7日（土）10：00～
場所：エチボウル
参加費：会員：1,000 円、一般 2,000 円
10月予定の市民スポーツ大会予選を兼ねる
申込み：8月5日（月）～8月30日（金）

参加者大募集！
ボウリングを気軽に
楽しんでみませんか☆

電話申込可



医療法人社団
小串医院
内科・外科
小児科・放射線科

診察時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～12:00	●	●	●	●	●	○	○
16:00～19:00	●	●	●	●	●	○	○

※予約制です。
※受付時間は午前8:00～11:30 午後13:00～18:30
〒529-1431 東近江市五個荘山本町83
TEL.0748-48-2053
TEL.0748-48-4498

内科・循環器内科・小児科
ふるみち
古道医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後 4:00～7:00	○	○	○	○	○	○	○

東近江市宮荘町681-2
TEL(0748)48-6233

総合型地域スポーツクラブ 健康倶楽部ごかしょう 会員大募集

スローガン：人生100年時代の「体」と「心」の健幸づくり

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！



(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
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/9:30～12:00
毎週金曜/13:30～15:30
場所/五個荘体育館
受講券/ ひと月 50 円

ディスコン

とき/毎週木曜日
13:00～15:00
場所/五個荘体育館

シェイプアップ

とき/毎月第1・3木曜日
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
有酸素運動と脳トレで体質改善！

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)

ヨガ

とき/毎週水曜日
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 (11月～3月)
受講券/ 1回 200 円
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。

テニス

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



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)
健康講習会 (笑顔で健康づくり) (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
13:00～16:00
場所/五個荘体育館
*ラケット貸し出します

卓球

とき/毎週火・金曜日
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

ウォーキング

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

●新規会員紹介者特典あり

お申込みについては中面をご覧ください ⇒
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