

情報ガイド 4月・5月・6月

●ふれあいウォーク 2025

(共催事業)

今年で第34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7年5月18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7年6月3日(火)

開始10:00~/受付9:30~

場所: 五個荘体育館(予定)

参加費: 無料 定員: 100名

申込み: 5月1日(木)~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7年6月21日(土) 時間未定

行き先: 彦根方面 参加費: 未定

申込み: 5月26日(月)~申込みは先着順~

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

総合滋賀

<https://www.sogoshiga.com/>


KIMURA SPORTS
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・陸上スポーツ場

||||| 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

設立 20 周年を迎えました！



令和 6 年 11 月 28 日（木）てんびんの里文化学習センターで来賓 17 名、会員 47 名の計 64 名の参加のもと『設立 20 周年記念式典』を開催しました。式典では、会長の挨拶をはじめ、来賓のメッセージ、20 年の歩み、活動紹介など、また、20 年を記念し作り上げた健康倶楽部ごかしょうのテーマソングを参加者全員で斉唱しました。式典終了後には懇親会を催し会場が和やかな雰囲気となりました。

20 年を振り返り、平成 16 年 8 月 21 日に「心と体の健康 生き活きスポーツづくり」を事業コンセプトとして、活動方針は「20 年後の健康づくりの推進」、活動手段は「スポーツ事業の“体”、健康推進事業の“学”、イベント事業の“癒”」等を基本計画として設立し、20 年間基本計画に沿い活動を行ってきました。会員の健康に対する意識の高揚が図れ「より処」となりました。倶楽部として県スポーツ顕彰、健康寿命延伸プロジェクト県知事表彰受賞、国の登録認証制度の登録認定証取得で国・県に認められる倶楽部に成長し、20 年間で会員は 642 名、令和 5 年度活動総数は約 5 0 0 0 名となりました。6 年度より『人生 100 年時代の「体」と「心」の健幸づくり』とスローガンを改め、会員一同新しいスローガンに向かってスタートをしました。

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 7 年 7 月 14 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 定員：20 名
ストレッチのみ会員 200 円、一般 500 円
申込み：6 月 5 日（木）～6 月 27 日（金）
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 7 年 9 月 6 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（火）～8 月 29 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

診療時間	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！



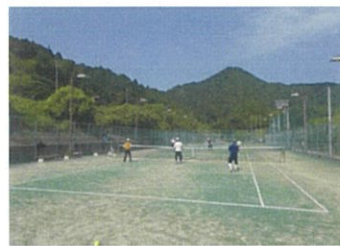
(フレッシュテニス)



(ヨ ガ)



(卓球)



(テニス)

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

全部で9種目！
複数の種目に参加OK



をテーマに
取り組んでいます

健康寿命を延ばす環境づくり
インボディ測定会 (年1回)

ディスコン

とき／毎週木曜日
13:00～15:00
場所／五個荘体育館

ヨ ガ

とき／毎週水曜日 10:00～11:00
場所／五個荘体育館小 (4月5月10月3月)
五個荘コミセン小ホール (6～9、11～2月)
※コミセン水曜日が取れない場合はその週の月曜日にします。
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。

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！

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



イベント

学

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)

癒

ときめき歴史ウォーク (年3回)
ボウリング大会 (年2回)

バドルテニス

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

参加料

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 ○フレッシュテニス…1ヵ月につき50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・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7年3月7日(金)9時～ ※継続の会員は、4月中に更新をお願いします。
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

【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】 いずれかに○印をして下さい。				
	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・H 年 月 日 (歳)			
2		男・女	S・H 年 月 日 (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7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

令和7年 月 日 _____ 円

印

領収書

令和7年度 健康倶楽部ごかしょう 会費として _____ 様

令和7年 月 日 健康倶楽部ごかしょう _____ 円

印