

健幸だより

令和 8(2026)年度後期

総合型地域スポーツクラブ
健康倶楽部ごかしょう

いっしょに運動しませんか？



事務局:五個荘コミュニティセンター内

平日 9:30~16:00

TEL 0748-48-2737

IP 050-5801-2737



卓球

毎週/火・金
9:00-12:00
五個荘体育館



ヨガ

毎週/水
10:00-11:00
五個荘コミセン
五個荘体育館小(4・5月)

パドルテニス

毎週/土
13:00-16:00
五個荘体育館



フレッシュテニス

毎週/水・金
水 9:00-12:00
金 13:00-16:00
五個荘体育館



テニス

毎週/日
9:00-11:00
きぬがさ公園
テニスコート

ウォーキング

毎週/土
9:30-11:30
五個荘体育館前
集合



健康トレーニング

第2・4木
10:00-11:00
五個荘コミセン



シェイプアップ

第1・3木
10:00-11:00
五個荘コミセン



ディスコン

毎週/木
13:00-15:00
五個荘体育館



サークル紹介



テニス

テニスサークルは織山の麓にあるきぬがさ公園テニスコートにて、毎週日曜日 9 時～11 時で活動しています。コートを 2 面使用してショートストローク、ボレー&ストローク、ロングストローク、球出しからの雁行陣の練習などをし、ダブルスゲームで試合を楽しんだりもしています。

現在メンバーは 8 人(初級～中級程度)で、五個荘地区外や東近江市外のメンバーもいっしょに活動しています。また個人で各自治体の大会にエントリーするメンバーもいます。心と身体の健康を維持することを目標に、怪我と体調に注意しながら暑さ寒さにも負けずに毎週練習に励んでいます。



健康倶楽部ごかしょう テニスサークル

日時:毎週日曜 午前 9 時～11 時

場所:きぬがさ公園テニスコート

メンバー募集中、初心者歓迎。

ラケットの貸し出しありますので、ぜひ一度体験しに来て下さい。



ディスコン

ディスコンとは「ディスク(円盤)」を「コントロールする」ことからできた名前です。3 人 1 チームとして赤と青の 2 チームに分かれ、黄色のポイントを狙って 6 枚のディスクを投げ合い、ポイントを競うゲームです。大きな用具は必要なく、屋内の比較的狭いエリアで行うことができるので誰もが気軽に始めることができます。激しい運動ではないため、子どもから高齢者、障がいのある方もいっしょに楽しむことができるユニバーサルスポーツとして知られています。

ディスコンの醍醐味は、メンバー同士のコミュニケーション。いいプレーだけでなく、予想外の展開に歓声や笑いが起こり、両チーム共に盛り上がります。



また、片方のチームが大幅にリードするようなゲーム展開でも、最終ショットで大どんでん返しの結果になることも。熟練者だけでなく初心者でも活躍するのがこのスポーツの面白いところです。



五個荘ディスコンクラブ

日時:毎週木曜 午後 1 時～3 時 場所:五個荘体育館

現在メンバーは 6 人。一年を通して複数の大会にエントリーし、他の地域のチームとの交流試合も楽しんでいます。(愛東ディスコン大会、滋賀県東部大会、滋賀県大会など)

初心者歓迎、気軽に体験しにきてください。問合せ/辻 泰一 電話:0748-48-4571

情報ガイド 2026 年 10 月～2027 年 3 月

申込方法や申込期間など詳細は、各事業の募集チラシをご確認下さい。

インボディ・骨密度測定会



日 時: 2026 年 10 月 9 日(金) 9:00-10:00 受付
場 所: 五個荘体育館
参加費: 会員 無料/一般 500 円
定 員: 50 人
申込み: 9 月 3 日(木)～24 日(木)
コミセン窓口・電話にて受付

第 62 回ときめき歴史ウォーク



日 時: 2026 年 10 月 19 日(月) 8:00～
行き先: 兵庫県淡路島 (北淡震災記念公園、あわじ花さじき)
参加費: 会員 8,000 円/一般 9,000 円
定 員: 40 人 ※定員になり次第締め切り
申込み: 9 月 14 日(月)9:30～ コミセン窓口にて受付

ヘルシークッキング



日 時: 2026 年 12 月 7 日(月) 10:00～
場 所: 五個荘コミュニティセンター
参加費: 会員 300 円/一般 800 円
定 員: 20 人
申込み: 11 月 9 日(月)～30 日(月)
コミセン窓口・電話にて受付

新春ボウリング大会



日 時: 2027 年 1 月 23 日(土) 10:00～
場 所: エチボウル
参加費: 会員 1,000 円/一般 2000 円
定 員: 24 人
申込み: 12 月 14 日(月)～2027 年 1 月 15 日(金)
コミセン窓口・電話にて受付

第 63 回ときめき歴史ウォーク



日 時: 2027 年 3 月 8 日(月)
行き先: 奈良方面(予定)
参加費: 未定
申込み: 未定
コミセン窓口にて



役員紹介

本年4月25日、総会にて令和8年度の役員が決まりました。

役職	氏名	担当サークル	役職	氏名	担当サークル
会 長	市田 衛	パドルテニス	顧 問	北川 友一	
副 会 長	猪田 康雄	卓球	副 会 長	村田 喜宏	
会 計	徳野 美恵子				
運営委員	河村 圭三		運営委員	松居 紘一郎	テニス
運営委員	大橋 保治		運営委員	國領 善久	フレッシュテニス
運営委員	大橋 一恵		運営委員	高田 純子	卓球
運営委員	奥井 つや子	シェイプアップ 健康トレーニング	運営委員	有岡 登美	ヨガ
			運営委員	吉田 春美	健康推進員
監 事	吉居 崇司		監 事	田中 千津子	



第32回あいとうディスコン大会 3位！

6月27日(土)おくの運動公園体育館で行われた第32回あいとうディスコン大会において、五個荘ディスコンクラブが3位の成績を収めました。男子3チーム、女子3チーム、男女混合2チームの計9チームで対戦しました。試合は、各チームともチームワークがよく、和気あいあいとした雰囲気の中で行われました。ごかしょうチームは、日頃の練習の成果とメンバー間の励ましあいにより、3位と健闘しました。粘り強く、素晴らしい試合を展開をされました。お見事でした。

協賛ありがとうございました


豆光
www.mamekou.com
 豆腐 製造 販売 豆光
 〒529-1441 滋賀県東近江市五個荘川並町556
 TEL.0748-48-2689 FAX.0748-48-5256


KIMURA SPORTS
 ATHLETE PARTNER
 SINCE 1979

KIMURA SQUARE GARDEN
 SINCE 2003
 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

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/>

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

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
IP050-5802-2127