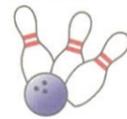


## ボウリング大会 (市民スポーツ大会予選を兼ねる)



ボウリングを気軽に楽しんでみませんか



日 時:2026年9月5日(土) 10:00スタート  
場 所:エチボウル  
参加費:会員 1,000円 一般 2,000円  
申込み:2026年8月4日(火)~8月28日(金)  
コミセン窓口もしくは電話申込み  
(0748-48-2737)

## ディスコンごかしょうチームが優勝



昨年12月20日土曜日 五個荘体育館での第27回滋賀県ディスコン東部大会で、健康倶楽部ごかしょうチームが、日ごろの練習の成果を発揮して見事に優勝しました。

出場チームは12チームで、強豪の愛東チーム、湖東チームや彦根のチームと対戦し5勝1敗で勝ち切りました。

チームメンバーは、辻泰一さん、藤居秀子さん、中村美智さん、田中千津子さんです。週1回体育館で練習をしています。メンバーが増えることを願っておりますので、お気軽にのぞいてみてください。



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**  
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 <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  
IP050-5802-2127

## 健康倶楽部ごかしょう

総合型地域スポーツクラブ

健幸だより  
保存版

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

紹介者特典あり

会員募集中



フレッシュテニス

パドルテニス

シェイプアップ

卓球

ヨガ

### 健康トレーニング

とき 毎月第2・4木曜日  
10:00~11:00  
場所 五個荘コミセン 小ホール  
受講券 1回 200円  
筋肉トレーニングと軽い運動で  
体力向上!



健康トレーニング

### フレッシュテニス

とき 毎週水曜 9:30~12:00  
毎週金曜 13:30~16:00  
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

### ヨガ

とき 毎週水曜 10:00~11:00  
場所 五個荘体育館小(4.5月)  
五個荘コミセン小ホール(6~3月)  
※コミセン水曜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。筋肉の凝りを取ります。内臓機能も向上。

### シェイプアップ

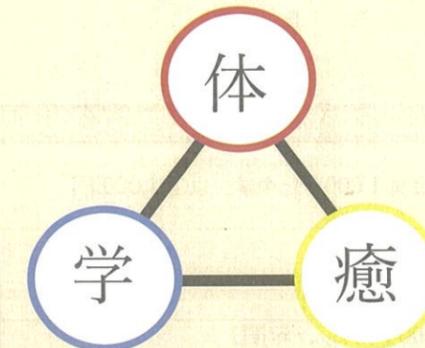
とき 毎月第1・3木曜日  
10:00~11:00  
場所 五個荘コミセン 小ホール  
受講券 1回 200円  
有酸素運動と脳トレで体質改善!

### 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

### 卓球

とき 毎週第火・金曜日  
9:30~12:00  
場所 五個荘体育館  
受講券 ひと月100円  
体験用ラケットあり



健康寿命を延ばす環境づくり  
インボディ測定会(年1回)

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)

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

### 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

# 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/100円券×10枚綴り1,000円/50円券を使用 【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か月につき100円 ○フレッシュテニス…1か月につき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】 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。  
 【受付・問合せ先】 受付開始日 令和8年3月6日(金) 9時～  
 ※継続の会員は、令和7年度会員証を持参の上、4月中に更新をお願いします。  
 また今年度より、各サークルでの更新手続きが可能です。ぜひご利用ください。  
 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)

※ キリトリ

## 会員申込書

会員登録(継続)の方は、令和7年度の会員証を必ずご持参ください。

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	性別	生年月日 (年齢)	住所	電話番号	会員No.	
名前	男・女	S 年 月 日 ( 歳)				
1						
2	男・女	S 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(令和8年4月1日現在60歳以上)	人	円			
受付日	令和 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 年 月 日

印

領収書

\_\_\_\_\_ 様  
 \_\_\_\_\_ 円  
 令和8年度 健康倶楽部ごかしよう 会費として  
 令和 年 月 日 健康倶楽部ごかしよう 印

# 情報ガイド 2026年4月～9月

## ふれあいウォーク 2026

今年で第35回になるウォーキングイベント

(スポーツ協会共催事業)

日時:2026年5月17日(日)  
 受付 8:30～9:20 スタート 9:30  
 場所:五個荘中央公園  
 参加費:1人500円 小学生未満無料  
 主催:五個荘地区スポーツ協会



申込不要  
 当日参加OK



## ときめき歴史ウォーク

歴史と文化にふれながらウォーキングを楽しみましょう



日時:2026年6月20日(土)  
 行き先:近江八幡 八幡城址他  
 参加費:未定(近江鉄道利用)  
 申込み:2026年5月25日(月)～6月12日(金)  
 コミセン窓口にて申込み受付



写真は令和7年度のときめき歴史ウォークのものです

## ストレッチ&クッキング

食に学ぶ健康のお話とヘルシー料理をいただきます

(健康推進員共催事業)



日時:2026年7月13日(月)10:00～13:00  
 場所:五個荘コミュニティセンター  
 参加費:会員 500円 一般 1,000円  
 申込み:2026年6月4日(木)～6月26日(金)  
 五個荘コミセン窓口  
 もしくは電話申込み  
 (0748-48-2737)

