

スポーツや人と親しめる団体

武石ソフトテニスクラブ

技術・体力向上と親睦をかねて練習しています。
各大会にも参加します。
興味のある方の入会をお待ちしております。
中学生の入会も大歓迎です。



期日 4月～12月 第2・第3・第4日曜日
時間 8:30～12:00 **場所** 武石テニスコート
持ち物 ソフトテニスラケット、シューズなど
別途活動費 年会費 2,000円
連絡先 伏見 貴昭 080-5144-6251

武石ソフトバレーボール連盟

ソフトバレーボール競技の普及と技術の向上を図るとともに、愛好者の親睦と友愛の和を広げるための活動を行っています。

対象者 18歳以上の社会人（高校生は不可）
期日 毎週木曜日
時間 19:30～21:00 **場所** 武石体育館
持ち物 体育館履き、運動のできる服装
別途活動費 チーム登録料 1大会 1チーム 3,000円
連絡先 荻原 和雄 090-2434-6506

武石ソフトボール連盟

概ね各地区によるチーム編成で、連盟旗の争奪リーグ戦（5月～7月）や武石杯争奪戦（8月～9月）を行っています。
今年も8月15日（夏祭り）に市民参加のソフトボール大会を計画しています。



対象者 38歳以上
武石地域内に居住及び在勤者。他地区2名まで
期日 5月～9月 毎週：日・月・火・木・金曜日
時間 19:00～21:00
場所 武石総合グラウンド
持ち物 グローブ、バットなど
別途活動費 チーム登録料 5,000円／個人登録料 1,500円
連絡先 岡村 武文 85-2960

武石早起き野球連盟

早起き野球会長杯

期日 9月5日 日曜日（予定）
場所 武石総合グラウンド
持ち物 グローブ、バットなど
別途活動費 参加料 1チーム 5,000円（予定）
連絡先 内田 智宏 85-2525



武石バレーボール連盟

バレーボールを愛し、親しむ仲間が集まり、競技を通じての連帯と地域の融和を図るとともに、併せて技術向上を目指しての活動を行っています。

対象者 武石・丸子・上田地域内 初回日 4月上旬
期日 毎週金曜日
水無月杯 6月 秋季リーグ戦 9月～10月
時間 19:30～21:00 **場所** 武石体育館
持ち物 体育館履き
別途活動費 登録料 1名 1,500円
連絡先 廣川 光子 090-2647-7574



武石ビーチボール連盟

ビーチボールを通して、体力の維持・増進と親睦を図ることを目的に、女性だけで活動しています。
初心者も気軽に楽しめるスポーツです。入会をお待ちしております。

対象者 18歳以上 初回日 4月5日（月）
期日 毎週月曜日 **時間** 19:00～21:00
場所 武石体育館
持ち物 体育館履き、運動のできる服装
別途活動費 年会費 2,000円
連絡先 桜井 保子 85-2918

武石ゲートボール協会

健康維持と親睦をかね、年間通じて練習と各大会に参加します。初心者の方大歓迎です。入会をお待ちしています。

武石交流会（旧小県郡）、さつき会、
上田市長杯、上田市民体育大会、
東信大会、スーパーシニア大会他
期日 通年 月・水曜日 **時間** 13:30～17:00
場所 武石屋内ゲートボール場
持ち物 運動のできる服装、スティック、
貸スティックもあります。
別途活動費 年会費 3,000円
連絡先 小山 高美 85-2002

武石ビーチボールクラブ

武石体育館で老若男女誰でも気軽にできるビーチボールを通じて親睦を図る。

対象者 18歳以上の男女（例外あり）
期日 毎週木曜日 初回日 4月1日（木）
時間 19:30～21:00 **場所** 武石体育館
持ち物 体育館履き、運動のできる服装
別途活動費 年会費 2,000円
連絡先 上平 征男 85-2270

武石フレンド硬式テニスクラブ

老若男女約 10 名で親睦と健康維持を主たる目的として活動しています。メンバーの高齢化によりクラブ存亡の危機にあります。若者の入会をお待ちしています。

平日のナイター練習を始めました。

クラブ内大会：年 2 回

会長杯争奪夏季大会（7 月）

会長杯争奪秋季大会（9 月）



対象者 小学生高学年以上（中学生以下は保護者同伴）

初回目 4 月 25 日（日）

期 日 4・10・11 月 第 2・4 日曜日（9：00～12：00）
5 月～9 月 第 2・4 水曜日（19：00～21：00）

場 所 武石テニスコート

持ち物 硬式テニスラケット、シューズなど

別途活動費 年会費 1,000 円 大会参加費 1,000 円/回

連絡先 浦部 秀幸 86-2109

武石卓球クラブ

老若男女誰でも手軽にできる卓球を通じて、適度な運動と親睦を図るクラブです。

対象者 小学生以上 **初回目** 4 月 6 日（火）

期 日 毎週火曜日 19：30～21：00

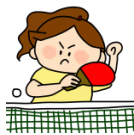
毎週日曜日 13：00～19：00

場 所 武石体育館

持ち物 運動のできる服装と体育館履き、ラケット

別途活動費 年会費 2,000 円

連絡先 上平 征男 85-2270



ゴルフ 武石グリーンクラブ

年 3 回程度のクラブコンペ開催。市町村対抗大会参加。初心者からセミプロの方までどなたでも入会をお待ちしています。

対象者 武石地域内に居住及び在勤者

初回目 4 月上旬 **期 日** 不定期 **場 所** 各ゴルフ場

別途年会費 年会費 3,000 円

連絡先 小山 和博 85-2456



剣道友の会 直心会

生涯スポーツとして剣道を取り組んでいます。高齢者も無理なく参加し、心技体の向上を目標としています。各大会、審査会にも参加し、楽しんで行います。

対象者 上小地区 **初回目** 4 月 10 日（土）

期 日 4 月～12 月 毎週土曜日（1 月～3 月は休活予定）

時 間 19：00～21：00 **場 所** 南部中学校武道場

指導者 黒沢忠（錬士 7 段）

持ち物 剣道用具一式（貸出可）、木刀

別途活動費 男性 年会費 7,000 円（保険料を含む）

（会費は主に道場使用料です）

女性・小中学生は保険料のみ

連絡先 林 和一 090-9000-1188



たけしふわっとテニスクラブ

バトミントンのコートを使用し、柔らかいボールでプレーします。必ずワンバウンドで返球するため、ラリーが続き、運動量も多く、手軽に楽しむことができるスポーツです。

対象者 小学生以上

初回目 4 月 5 日（月）

期 日 通年 毎週月曜日 **時 間** 19：30～21：00

場 所 武石体育館

持ち物 運動のできる服装、体育館履き

別途活動費 年会費 1,000 円

連絡先 滝沢 研一 85-2262

武石グラウンドゴルフ協会

ルール等簡単な軽スポーツ。年間通じていつでも何処でも年齢・男女の差がなくプレーが楽しめ、親睦・健康増進と共にゴルフ、マレットに通じるスポーツの醍醐味が楽しめます。

対象者 武石地域内に居住及び在勤者

期 日 4 月～11 月：毎週月曜日

12 月～3 月：毎週月・水曜日（週 2 回）

時 間 9：00～12：00

場 所 武石総合グラウンド及び屋内ゲートボール場

持ち物 グラウンドゴルフ用具（貸出用具あり）

服装は普段着可。運動のできる履物。

別途活動費 300 円～500 円（大会費、冬期暖房費）

連絡先 黒木 享 85-2592

合気道武石道場

勝負を競わず、呼吸法とともに技を繰り返し稽古し、互いに切磋琢磨しあって、心身の鍛練を図ります。短期体験もできます。

対象者 小学生～一般

初回目 4 月 1 日（木）

期 日 毎週木曜日、日曜日

時 間 木曜日/小中学生 18：00～19：00

/高校生・一般 19：30～21：00

日曜日/小中学生 9：30～10：30

/高校生・一般 9：30～12：00

場 所 依田窪南部中学校武道場

指導者 西藤和正・西藤正子・小山大輔

持ち物 道着（購入可）

別途活動費 入会金 3,000 円

月会費 高校生・一般

（週 1 回：2,000 円、週 2 回：3,000 円）

小中学生

（週 1 回：1,000 円、週 2 回：1,500 円）

連絡先 西藤 和正 85-0026

