

# 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～3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4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  
**時 間** 19:00～21:00 **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4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）、佐久親交会、  
上田市長杯、上田市民体育大会、  
東信大会、北信越大会他  
**期 日** 通年 月・水曜日 **時 間** 13:00～16:00  
**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 寛 85-3153

## 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7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)



**初回目** 4 月 24 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 5 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。武石ゴルフ大会開催。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

**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

南部中の道場にて、25 歳~87 歳まで平均 60 歳の若者が、自身の体力に合わせ、生涯スポーツとして取り組んでいます。全員有段者となり、各大会へも参加しています。

**初回目** 4 月 9 日 (土)

**期 日** 4 月~12 月 (35 回) 毎週土曜日

**時 間** 19:00~21:00 **場 所** 南部中学校武道場

**指導者** 黒沢忠 (教士 7 段)

**持ち物** 防具、剣道着、木刀 (大、小) 貸出可

**別途活動費** 年会費 2,000 円位

**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 4 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 2,000 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。

初心者には、毎回個人指導も致します。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

**期 日** 4 月~12 月 : 毎週月曜日

1 月~3 月 : 毎週 月・水曜日

**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 3 日 (日)

**期 日** 毎週日曜日、木曜日

**時 間** 日曜日/小中学生 9:30~10:30

/高校生・一般 9:30~12:00

木曜日/小中学生 18:00~19:00

/高校生・一般 19:10~21:00

**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** 道場入会金 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

