

# 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 毎週 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  
**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** 年会費 1,000 円～2,000 円程度  
**連絡先** 荻原 和雄 090-2434-6506

## 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・増進と仲間作りを目的に活動しています。  
誰で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7日（月）  
**期日** 毎週月曜日 **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** 年会費 2,000 円  
**連絡先** 櫻井 保子 85-2918

## 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。

**対象者** 30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** 大沢 春樹 090-3083-3576



## 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** 丸子ゲートボール場  
**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

## 武石早起き野球連盟

早起き野球会長杯

**期日** 9月7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3日（木）  
**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** 上平 征男 85-2270

## 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ルールのため、ラリーが続き、運動量も多く、手軽に楽しむことができるクラブです。

**対象者** 小学生以上  
**初回日** 4月7日(月)  
**期日** 通年 毎週月曜日 **時間** 19:00~21:00  
**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 090-2493-0841



## 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 **初回日** 4月1日(火)  
**期日** 毎週火曜日 19:00~21:00  
**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。

武石ゴルフ大会 9月14日(日)  
クラブコンペ 5月中旬、7月下旬、10月下旬

**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 無し  
**連絡先** 小山 和博 090-9000-0188



## 剣道友の会 直心会

自身の体力に合わせ、生涯スポーツとして取組んでいます。初心者、親子参加歓迎。

**初回日** 4月5日(土)  
**期日** 4月~12月 毎週土曜日  
**時間** 19:00~21:00 **場所** 武石体育館  
**指導者** 黒沢忠(教士7段)  
**持ち物** 剣道用具一式。貸出可。  
**別途活動費** 年会費 1,000円位  
**連絡先** 林 和一 090-9000-1188



## 武石グラウンドゴルフ協会

ルール等簡単な軽スポーツ。年間を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。

**初回日** 4月7日(月)  
**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** 屋内ゲートボール場  
**持ち物** グラウンドゴルフ用具(初心者には貸出用具あり)  
運動のできる服装・履物。  
**別途活動費** 1,000円  
**連絡先** 内田 節子 090-5422-7352

## 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、心身の鍛錬を図ります。短期体験もできます。

**対象者** 小学生~一般  
**初回日** 4月8日(日)  
**期日** 毎週日曜日、水曜日  
**時間** 日曜日/小中学生 9:30~10:30  
/高校生・一般 10:30~12:00  
水曜日/小中学生 18:30~19:30  
/高校生・一般 19:30~20:30



**場所** 長門町民体育館柔剣道場  
**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

## 武石フレンド硬式テニスクラブ

硬式テニスクラブは、本年度は活動を休止します。

**連絡先** 武石スポーツ協会事務局 85-2280

## 申込み受付開始

令和7年3月19日(水)~

※令和6年度に入会されていた方も、令和7年度の申込みが必要です。各団体の担当者の方にお申込み下さい。