

クラブ創立25周年を振り返る

阪南市立総合体育館の「中高年フィットネス教室」が総合型地域スポーツクラブを目指し、1999（平成11）年7月31日「阪南市トータルフィットネスクラブ」として発足。
84名の会員で発足し、25年経った今は125名の会員数となっています。

その間、当クラブの特徴であり魅力でもある「クラブ内クラブ」として8つのクラブ（ハーモニカクラブ、ゴルフクラブ、パソコンクラブ、詩吟健康クラブ、カラオケクラブ、ウォーキングクラブ、ニュースポーツクラブ、グラウンドゴルフクラブ）が誕生し、本体を後押ししてくれました。

今はコロナの影響と、会員の高齢化等で継続はかないませんが、特別行事として例年、郊外ウォーキング、バスツアー、忘年会の他、平成12年11月の創刊号から27号迄発行した機関誌「わ」。平成19年から始め、述べ9回開催したパソコン講習会。また、平成17年11月にはクラブホームページも開設しました。その他「みんなのスポーツ祭」など部外行事への参加と多岐にわたる活動を行ってきました。

バスツアー

- 2002(平成14) 年10月5日
宇賀溪・月ヶ瀬ハイキング
- 2003(平成15) 年10月4日
安富・鹿ヶ壺ハイキング
- 2004(平成16) 年10月2日
曾爾高原ハイキング
- 2005(平成17) 年10月1日
るり溪ハイキング
- 2006(平成18) 年11月4日
神戸森林植物園
- 2007(平成19) 年11月17日
神戸市立フルーツフラワーパーク
- 2008(平成20) 年11月15日
なばなの里
- 2009(平成21) 年11月14日
姫路方面
- 2010(平成22) 年11月6日
京都・伏見方面

■2011(平成23) 年11月5日
ハイキング：柳生街道を歩く

■2012(平成24) 年9月8日
伊勢神宮参拝

■2013(平成25) 年9月28日
蒜山高原・勝山街並み通り

■2014(平成26) 年9月20日
淡路島インランドの丘、道の駅うずしお

■2015(平成27) 年9月12日
高野山

■2016(平成28) 年6月14日
奈良/矢田寺・法輪寺

■2017(平成29) 年6月6日
兵庫/陶の郷（すえのさと）・篠山城

■2018(平成30) 年6月5日
滋賀/石山寺・信楽陶芸村

■2021(令和3) 年12月14日
奈良/橿原地区

パソコン講習会

■2007(平成19) 年11月24日

パソコンの基礎

■2008(平成20) 年9月27日

パソコンの基礎

■2010(平成22) 年9月25日,10月2日

エクセルの基礎

■2011(平成23) 年9月17/24日

ワード2007 (チラシの作成)

■2012(平成24) 年9月12/15/19/26日

①マウスの操作・練習 (ペイントを使用)

②文字の入力・編集 (ワード2010)

③インターネット (ホームページの利用実習)

■2013(平成25) 年9月12/19/26日

①インターネットの実際 (実習)

②静止画像の編集、題名を入れる

③動画の編集 作品のまとめ

②・③ 「ムービーメーカー2012」を使用

■2014(平成26) 年9月9/11/25日

①ワードによるハガキ (年賀状) の作成

②ブログの実習

■2015(平成27) 年9月8/10/15日

①インターネットの基礎

②インターネットの利用

③ペイントによる画像編集

■2016(平成28) 年9月13/14/16日

フリーソフト (PaintNET) による画像編集