

スポーツで創ろう“ひと・まち・ゆめ” スポーツで育てよう“社会のルール” スポーツでつなごう「いかるがの“和”」

“元氣クラブいかるが” だより

平成25年3月15日
NPO法人元氣クラブいかるが
TEL・FAX0745-51-7181
事務所 斑鳩町龍田南1-1-61(中央体育館内)
<http://homepage3.nifty.com/genkikaruga/>



スポーツ振興くじ助成事業

NPO法人元氣クラブいかるが設立5周年を迎えて

“元氣クラブいかるが”は、地域に根ざした生涯スポーツの振興及びスポーツを通して地域に活力を与えることを目的として平成20年2月に産声をあげてから今年で5周年を迎えました。この間、斑鳩町のご理解、ご協力の中、住民の皆様へ各種のスポーツ教室やイベントを開催し、健康維持(増進)や住民の交流の場づくりといった機会の提供をしてきました。その結果、お陰をもちまして平成24年度の会員数は約770名で、年間延べ約15,000名のご参加をいただきました。これからもスタッフ一同頑張りますので応援よろしくをお願いします。

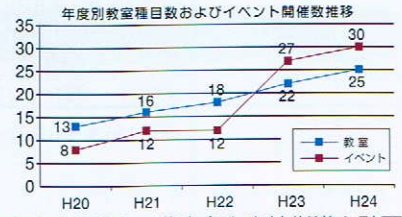
このたび設立5周年を迎えるにあたり、“元氣クラブいかるが”の会長でもあります斑鳩町長小城利重様からお祝いのメッセージをいただきました。

小城利重斑鳩町長からのお祝いメッセージ



“NPO法人元氣クラブいかるが”が設立5周年を迎えられましたことを心からお祝い申し上げます。“元氣クラブいかるが”は、平成20年の設立以来、「スポーツで創ろう“ひと”“まち”“ゆめ”」、「スポーツで育てよう“社会のルール”」「スポーツでつなごう“いかるがの和”」を活動理念とし、子どもから高齢者、障害者まで幅広い層を対象としたプログラムを展開され、町民の健康増進、スポーツの振興をはじめ、地域の活性化等に多大なるご尽力を賜り、厚く感謝申し上げます。今後とも、スポーツを通じた交流が盛んになり、会員の皆様が地域における深い絆を築き上げ、地域力の一層の向上に繋がるよう、利用者のニーズに柔軟に対応したクラブ運営の充実にご尽力いただくことをご期待申し上げます。“NPO法人元氣クラブいかるが”

の今後のますますの発展と会員皆様がいままで健康で各種の教室・イベントに多数の方が参加されることをご期待申し上げ、設立5周年の節目のお祝いのメッセージとさせていただきます。



また、元氣クラブでは記念事業として、斑鳩町教育委員会及び斑鳩町体育協会との共催で次の講師の方々をお迎えし、講演会や実技指導を計画しています。会員の皆さんをはじめ、会員以外の方の多数の参加をお待ちしています。詳細は順次広報でお知らせいたします。ご期待ください。

NPO法人元氣クラブいかるが設立5周年記念事業

1. マラソンの名選手を迎えて講演会
2. ロンドンパラリンピック セーリング選手による指導
3. プロによる正しいウォーキング指導

開催日 平成25年6月30日(日)



寺澤徹氏



(財)日本体育協会公認上級コーチ(陸上競技)
予定演題 “我がマラソン人生”

昭和10年1月 東京都生まれ 現在78歳

富山県立高岡商業高校卒業後25歳でマラソン界へ。

ニュージーランドでの合理的訓練、村社講平氏の好指導を得て世界最高記録や日本記録を樹立し東京オリンピックに出場。世界のマラソンランナーとして輝かしい競技歴を持っておられます。

特に、世界最高記録1度、日本最高記録5度の記録更新と別府大分毎日マラソンで4連勝した記録はまだまだ破られていません。

現役を退かれてからは、後進の指導にあたられ(株)クラレ陸上部、YKK(株)陸上部の監督を歴任され、現在も相談役として選手の育成にあたっておられます。

開催日 平成25年7月15日(月・祝日)



西山克哉氏



“パラリンピック選手とヨットを楽しむ”

昭和42年8月生まれ 現在45歳

24歳のとき、作業中に転落事故に遭い、全身に大きな損傷を受けるも奇跡的に一命をとりとめたが、障害を持つ身となられた。友人らの励ましを支えに数年にわたる必死のリハビリの後、整体師の道に進まれ、現在次のように幅広い活動を展開されています。

1. 整体院を設立し、リハビリ経験をふまえた独自の技術で地域に貢献。
2. 障害者スポーツに力をいれ、ロンドンパラリンピックセーリング競技日本代表として出場。
3. 環境保全活動として、内モンゴルをはじめ全国各地の植樹活動、河川の水質改善等の取り組み。

開催日 平成25年11月10日(日)



谷山太介氏



NPO 法人日本ストレッチング協会認定トレーナー
“正しい歩き方で楽しいウォーキングを学ぶ”

昭和56年1月生まれ 現在32歳 大阪府出身

こよなく野球を愛し、佐賀学園高校・近畿大学では硬式野球部で活躍され、甲子園にも出場。「NOMO ベースボールクラブ」第一期生として活躍された。

昨年の9月に「まちづくり斑鳩太子塾」主催の「WALK プロが教えるウォーキング講座」ではユーモアを交えた指導で、参加者からは大好評を得ています。ウォーキングをされる方も大勢おられることから、もう一度その喜びを味わいたいと思います。

現在、オーダーメイドダイエットトレーニングを主体に筋肉の強化とストレッチングにより健康な肉づくりを提案しておられます。

教室名		募集対象者 開始時間	募集人員 実施場所	第1期(4月~6月)実施日	受講料
トランポリン	キッズ教室	4歳~就学前 月曜日 16:00~17:15	なし アリーナ	4月8日・22日 5月13日・27日 6月10日・24日 22回/年	4月~6月分 2,400円 一括 7,600円
	ジュニア教室	1部⇒年長~小学3年生(初心者・経験者) 9:00~10:30 2部⇒年長~小学3年生(経験者) 10:30~12:00 2部⇒小学4年生~中学生(初心者・経験者) 10:30~12:00 土曜日	1部 10人 2部 なし 2部 10人 アリーナ	4月6日・13日・27日 5月11日・18日・25日 6月8日・15日 32回/年	4月~6月分 3,200円 一括 11,600円
バドミントン教室		小学4年生~6年生 土曜日 9:30~12:00	9人 アリーナ	4月6日・13日・27日 5月11日・18日・25日 6月1日・8日・15日 38回/年	4月~6月分 1,800円 一括 6,800円
新体操	火曜教室	1部⇒4歳~就学前 16:30~17:30 2部⇒小学1年生~3年生 17:30~18:30 3部⇒小学4年生~6年生 18:30~19:30	1部 なし 2部 なし 3部 4人	4月16日・23日・30日 5月14日・21日・28日 6月4日・11日・18日・25日 36回/年	4月~6月分 4,000円 一括 13,200円
	金曜教室	4歳~就学前 16:00~17:00	アリーナ	6月の広報で募集します	未定
一輪車教室		小学1年生~6年生 月曜日 17:30~19:00	なし アリーナ	4月8日・22日 5月13日・27日 6月10日・24日 18回/年	4月~6月分 1,200円
キッズふれあい教室		3歳~未就学児とお母(父)さん 土曜日 13:00~14:30	28人 武道場	5月11日・18日・25日 6月1日・8日・15日 18回/年	4月~6月分 1,800円 一括 4,800円
キッズチアリーダー教室		1部⇒年長~小学1年生 2部⇒小学2年生~6年生 土曜日	1部 10人 2部 なし サブアリーナ・武道場	4月13日・20日・27日 5月11日・18日・25日 6月1日・8日・29日 36回/年	4月~6月分 3,600円 一括 13,200円
キッズHIPHOPダンス教室		1部⇒年長 15:15~16:00 2部⇒小学1年~3年生 16:00~17:00 木曜日	1部 なし 2部 4人 武道場	4月11日・18日・25日 5月9日・16日・23日・30日 6月6日・13日・20日 35回/年	4月~6月分 4,000円 一括 12,800円
子どもテニス教室(硬式)		1部⇒小学1年生~2年生 16:00~17:00 2部⇒小学3年生~4年生 16:45~18:00 3部⇒小学5年生~中学生 17:45~19:00 月曜日 1部から2部へ移行あります。	1部 17人 2部 8人 3部 なし 中央体育館テニスコート	4月8日・15日・22日 5月13日・20日・27日 6月3日・10日・17日 36回/年	4月~6月分 3,600円 一括 13,200円
陸上競技教室		小学3年生~6年生 土曜日 9:00~10:00	10人 健民グランド他	4月6日・20日 5月11日・18日 6月1日・22日 12回/年	4月~6月分 1,200円
ドッジボール教室		年長~小学4年生 土曜日 9:30~11:30	40人 斑鳩小学校体育館	4月27日 5月25日 6月22日 未定/年	4月~6月分 600円
わんぱくスポーツ教室		小学1年生~6年生 9:00~12:00	斑鳩小学校体育館	6月の広報で募集します	無料
子どもサッカー教室		年中~小学3年生 8:30~12:00	健民グランド	6月の広報で募集します	未定
水泳教室		小学1年生~6年生 10:00~12:00	町民プール	6月の広報で募集します	未定

※アリーナ・サブアリーナ・武道場は中央体育館です。※募集なしのクラスも欠員がであれば受講可能な場合がありますので、事務所まで問合せ下さい。

成人・高齢者向け

教室名		募集対象者 開始時間	募集人員 実施場所	第4期(1月~3月)実施日	受講料
バドミントン教室		中学生以上 土曜日 9:30~12:00	10人 アリーナ	4月6日・13日・27日 5月11日・18日・25日 6月1日・8日・15日 41回/年	高校生以上 2,700円 4月~6月分 10,800円 一括 中学生4月~6月分 1,800円 一括 7,400円
ラージボール卓球	火曜教室	成人・高齢者 火曜日 13:30~16:00	40人 アリーナ	4月2日・9日・16日・23日 5月7日・14日・21日・28日 6月4日・11日・18日・25日 45回/年	4月~6月分 3,600円 一括 12,000円
	木曜教室	成人・高齢者 木曜日 13:30~16:00	40人 アリーナ	4月4日・11日・18日・25日 5月9日・16日・23日・30日 6月6日・13日・20日・27日 45回/年	4月~6月分 3,600円 一括 12,000円
バウンドテニス教室		成人・高齢者 木曜日 9:30~12:00	20人 アリーナ	4月4日・11日・25日 5月2日・9日・23日・30日 6月6日・13日・27日 38回/年	4月~6月分 3,000円 一括 10,200円
けんこうフォークダンス教室		成人・高齢者 世界の民族舞踊を取り入れ楽しく踊ります 火曜日 15:00~16:30	40人 アリーナ	4月16日 5月21日 6月18日 12回/年	4月~6月分 1,500円 一括 5,500円
トランポピクス教室PART 1		成人・高齢者 1部⇒13:00~14:30(初心者) 金曜日 2部⇒14:30~16:00	1部・2部 各30人 アリーナ	4月12日・26日 5月10日・24日 6月14日・28日 18回/年	4月~6月分 3,000円 一括 8,000円
ジョギング教室		成人・高齢者 土曜日 9:00~11:00	10人 中央体育館周辺他	4月20日・27日 5月11日・25日 6月1日・15日 12回/年	4月~6月分 1,800円
ソフトエアロピクス教室		成人・高齢者 金曜日 10:30~12:00	30人 武道場	4月5日・12日・19日・26日 5月10日・17日・24日・31日 6月7日・14日・21日・28日 43回/年	4月~6月分 6,000円 一括 19,500円
阿波踊り教室		成人・高齢者 盆踊りで楽しみましょう 日曜日 13:00~14:30	20人 武道場	4月14日・28日 5月12日・26日 6月9日・23日 24回/年	4月~6月分 1,800円 一括 6,600円
レディーステニス教室(硬式)		成人女性 月曜日 1部(経験者)⇒9:00~10:30 2部(初心者)⇒10:30~12:00	1部 12人 2部 12人 中央体育館テニスコート	4月8日・15日・22日 5月13日・20日・27日 6月3日・10日・17日・24日 40回/年	4月~6月分 10,000円 一括 36,000円

シニアフラダンス教室	概ね60歳以上の方 常夏の島ハワイの風を感じて!! 木曜日 13:00~14:30	10人 中央公民館	4月 4日・18日 5月 2日・16日 6月 6日・20日 24回/年	4月~6月分 3,000円 一括 11,000円	
ヨガ教室	成人・高齢者 月曜日と 1部→13:15~14:45 第3金曜日 2部→15:00~16:30	1部 30人 2部 30人 中央公民館	4月 8日・22日・26日 5月 6日・13日・17日・27日 6月 7日・10日・21日・24日 47回/年	4月~6月分 5,500円 一括 21,000円	
ゴルフ教室	成人・高齢者 土曜日 16:00~17:10	10人 いかるがゴルフ場	4月20日・27日 5月11日・18日・25日 10回/年 6月 1日・8日・15日・22日・29日	4月~6月分 12,000円 ボール代等は別途 7月6日予備日	
	成人・高齢者 日曜日 7:30~8:40	10人 いかるがゴルフ場	4月21日・28日 5月12日・19日・26日 10回/年 6月 2日・9日・16日・23日・30日	4月~6月分 12,000円 ボール代等は別途 7月7日予備日	
リハビリ体操教室	成人・高齢者 腰・膝・関節等の痛みがあり運動を勧められている方 木曜日 10:00~11:30 各人の症状に合った 内容で体操をします	10人 生き生きプラザ斑鳩	4月11日・18日・25日 5月 9日・16日・23日 6月 6日・13日・20日 36回/年	4月~6月分 2,700円 一括 11,400円	
新しい教室です! ノルディック ウォーキング教室	成人・高齢者 第4火曜 9:30~10:50	20人 斑鳩溜池他	4月23日 5月28日 6月25日 8回/年	4月~6月分 900円	
パソコン教室	成人・高齢者(初心者) 月曜日 9:30~10:50	別途日程表を 配布します	5人 中央公民館	4月 1日・8日・15日・22日 5月 6日・13日・20日・27日 6月未定	4月~6月分 12,000円
元気アップ体操 出前教室	老人会や福祉会にベテランの講師が地域へ出向きます。皆さんの健康保持のためにぜひ活用してください。 日程などは相談させていただきます。			2,000円/時間	

〔申込受付〕 ①教室の受付開始日：3月19日(火)午前9時からです。

②電話での申込みも可能です。全て先着順に受け付けます。ただし、子供向け教室の3月19日の電話及び代理者による申込みは、混雑が予想されますので受付いたしません。

③トランポリン教室・新体操教室・キッズチアリーダー教室・キッズダンス教室は、受講者一人に一枚の整理券を配布。1枚で複数名の申込は致しません(兄弟は申出て下さい)。

④年会費と受講料(一括若しくは4~6月分)を納めて下さい。いずれも原則として返金はできません。

⑤7月以降の日程は、次回広報(6月1日発行予定)でお知らせします。初心者の方大歓迎。まずは体験を(無料)



☆文化あふれる奈良・斑鳩町にふさわしいイベントやより楽しいイベントを用意しました。新しい仲間との出会いもあります。是非ご参加ください。

平成25年度 元気クラブいかるが 4月~6月イベント

イベント名	募集対象者 募集人員	実施日時および場所	参加料 その他	[申込受付] ・4月~6月開催分の 受付は3月19日(火) からです。 ・電話での申込みも 可能です。 ・全て先着順です。 ・募集人員になり次 第締切ります。
旬の奈良と古道 ウォーキング PART4	成人・高齢者 35人(先着順)	熊野古道④。“旬の桜は道上寺で楽しもう” 4月1日(月)。紀伊内原駅~紀州鉄道御坊駅。貸切バス利用 前々日、行き先の朝の予報で降水確率60%以上の場合は中止。	5,000円 7~10日前に行程表 配布	
新しいイベントです 文学碑ハイキング PART1	成人・高齢者 20人(先着順)	斑鳩ゆかりの会津八一の自筆歌碑を訪ね、書を味わいながら歩きます。 4月13日(土)。法隆寺iセンター駐車場歌碑前 午前9時30分集合。 約4km 2時間30分ほど歩きます。小雨決行。	500円 申込み時に資料配布	
近郊ハイキング	成人・高齢者 30人(先着順)	“近つ飛鳥風土記の丘古墳群~太子町方面へ いにしへの日本を訪ねて” 5月11日(土)。午前8時JR王寺駅改札口集合。 前日、行き先の朝の予報で降水確率60%以上の場合は中止。	500円 7~10日前に行程表 配布	
新しいイベントです 奈良公園を スケッチハイキング	成人・高齢者 15人(先着順)	“初夏の奈良公園を散策しスケッチを楽しみましょう” 5月22日(水)。午前8時JR王寺駅改札口集合。鉛筆(B,2B)、消しゴム必携。 彩色希望の方はクレヨン又は水彩具持参。用紙・台紙はクラブで準備します。 前日、行き先の朝の予報で降水確率60%以上の場合は中止。	500円 折りたたみ椅子を 持参して下さい	[注意] ・当日のキャンセル及 び、貸切バス利用の 場合、7日前~当日 のキャンセルは参加 料の返却はできま せん。 ・行程表は事務所ま で取りに来て下さ い。
子どもあそびの日	全会員(4歳以上) 無制限	“奈良県レクリエーション協会との共催で楽しく遊びます” 5月26日(日)午後1時からアリーナ。申込みは所定の用紙で。当日も可。	無料	
旬の奈良と古道 ウォーキング PART5	成人・高齢者 35人(先着順)	熊野古道⑤。“ナショナルトラスト運動発祥の地 天神崎を訪ねて” 6月10日(月)。貸切バス利用。 前々日、行き先の朝の予報で降水確率60%以上の場合は中止。	5,000円 7~10日前に行程表 配布	
新しいイベントです ちょっとウォーク ゆったり温泉	成人・高齢者 35人(先着順)	“歩くことが苦手、でも温泉大好き” 6月26日(水)。下北山方面(変更の場合有)。貸切バス利用。 前々日、行き先の朝の予報で降水確率60%以上の場合は中止。	5,000円 7~10日前に行程表 配布	

平成25年度 元気クラブいかるが 7月以降のイベント

月	日	曜日	イベント名	内 容	対象者	募集人員	・7月~9月のイベント の詳細は、次回広 報(6月)でお知らせ します。
7	6	土	近郊ハイキング	私市くろんど池~大阪市立大学理学部付属植物園方面	成人・高齢者	30人	
8	5	月	森の中で生活 体験と星空	滋賀県高島市朽木方面。“一泊で森の生活体験と 星空も眺めます” 貸切バス利用。	小学生	20人	
	6	火	スケート教室	柏原アクアピアアイスアリーナ “夏を涼しく過ごしましょう”	小学生	50人	
	未定		近郊ハイキング	古市古墳群へ	成人・高齢者	30人	
9	28	土	近郊ハイキング	古市古墳群へ	成人・高齢者	30人	
10	7	月	旬の奈良と古道ウォーキング (中辺路 1)	熊野古道を訪ねて(いよいよ中辺路に入ります) 紀伊田辺駅~稲葉根王寺方面。貸切バス利用。	成人・高齢者	35人	
	未定		万葉ハイキング	近隣の万葉歌碑を訪ねます	成人・高齢者	20人	
	14	月	軽スポーツ大会	体協と共催	全会員	無制限	
	30	水	ちょっとウォーク	長野県白馬村方面。“三段紅葉に染まる美しい秋を訪ねて” 貸切バス利用	成人・高齢者	20人	
	31	木	ゆったり温泉				

月	日	曜日	イベント名	内 容	対象者	募集人員
11	2	土	さわやかサイクリング	平城宮跡方面。"奈良の秋を堪能"	成人・高齢者	20人
	16	土	近郊ハイク	信貴山方面。"紅葉の名所を訪ねて"	成人・高齢者	30人
12	2	月	旬の奈良と古道ウォーキング	笠置～柳生方面。"旬の紅葉は笠置山から"	成人・高齢者	35人
	7	土	手作りでお正月を祝おう	中央体育館研修室。"手作りのしめ縄づくりやよせ植えで"	全会員	30人
1			近郊ハイク	場所未定。"樹木を愛でる"	成人・高齢者	30人
2	10	月	旬の奈良と古道ウォーキング (中辺路 2)	熊野古道を訪ねて。"富田川の流に沿い熊野の聖域滝尻へ" 貸切バス利用	成人・高齢者	35人
3	21 ～23	金 ～日	スキー教室&雪と遊ぼう	白馬五竜方面。"思いきり滑り、雪と遊ぼう"	小学生・成人 ファミリー	35人
	22	土	近郊ハイク	未定	成人・高齢者	30人

サポーター募集中

元気クラブいかるがでは、スポーツ教室・イベントの開催、学校支援活動を行っています。活動の趣旨にご賛同をいただきお手伝いをいただけるサポーターの方を募集しています。詳細は事務所 0745-51-7181 までお問合せ下さい。

平成25年度 元気クラブ年会費 (単位:円)

	サポート会員・一般会員					賛助会員	法人会員
	個人	ファミリー	団体	障害者	下半期		
①幼児	500	500	500	500	500	5,000	10,000
②小学生・中学生	500	500	500	500	500		
③高校生・大学生・成人	2,000	1,500	1,700	1,000	1,000		
④70歳以上	1,500	1,000	1,300	1,000	1,000		

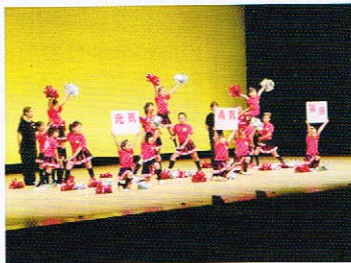
- 註: 1 団体とは、10人以上の組織。
 2 年度途中の退会であっても会費の返金はいたしません。
 3 会員証の発行は、新規入会者の方のみです。
 4 障害者の区分は、障害手帳をお持ちの方です。

◇会費には1年間の傷害保険が含まれています。入会時にクラブの規約、保険説明書をお渡します。◇当クラブは、会費、受講料及び参加料等で運営をしています。教室・イベントの開始前に納入して下さい。◇事務所の休日は、水・日曜日です。受付時間は、午前9時から午後5時までです。◇写真を撮らせていただきますが、当クラブの活動目的以外には使用しません。◇元気クラブいかるがのホームページもご覧下さい。URL<http://homepage3.nifty.com/genkiikaruga/>

奈良県総合型地域スポーツクラブ教室発表会に参加しました

平成25年1月27日 桜井市民会館

日頃の練習の成果を
しっかり発揮しました。



キッズチアリーダー教室 スタッツ演技に会場がどよめきました。

けんこうフォークダンス教室
揃いの衣装で、世界の民族舞踊を披露しました。

阿波踊り教室
今や斑鳩町の看板教室
会場の盛り上げ役です。

新しい教室・イベントがスタートします

・ノルディックウォーク教室



更に普及を図ります
インストラクターも揃いました

・リハビリ体操



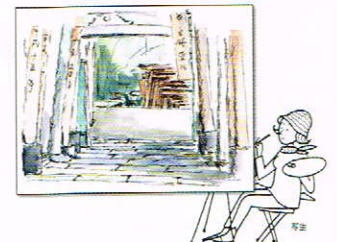
腰痛膝痛等のある方に効果的な
体操を個々の人に合わせて楽しみます

・文学碑ハイク、万葉ハイク



斑鳩町の文学通になります

・スケッチハイク



ハイキングの楽しさ倍増です