

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"いかるかの"和"
“元気クラブいかるが” だより

発行：NPO法人元気クラブいかるが TEL・FAX 0745-51-7181 事務所 斑鳩町龍田南1-1-61 中央体育館内
 E-mail : info@gcikaruga.com ホームページ : http://gcikaruga.com

◆元気クラブいかるが 創立5周年・法人化記念行事を開催しました。◆

寺澤 徹氏(東京オリンピック日本代表)の講演と走法指導

西山克哉氏(ロンドンパラリンピック日本代表)のお話とヨット体験



6月30日 斑鳩町中央体育館アリーナ

7月15日 いかるが溜池

◆今後の元気クラブいかるが創立5周年・法人化記念行事◆

『プロによるウォーキング指導』

日本ストレッチング協会認定トレーナーの谷山太介氏を講師に迎え、子どもから大人までできるストレッチとウォークの実技指導。

11月10日(日) 午前11時 斑鳩町中央体育館集合

アリーナで説明の後、斑鳩小学校運動場で実際に歩きます。
 参加無料・入会不要 事前申込要。事務所にて受付いたします。

◆元気クラブいかるが 10月～12月のイベント 9月5日(木)受付開始 先着順です。

イベント名	開催日	募集対象	募集	場所・時間等	雨天時※	参加料
近郊ハイク	9月28日(土)	成人・高齢者	30人	古市古墳群方面 行程表配布します。	前日	800円
旬の奈良と古道ウォーキング (中辺路 1)	10月7日(月)	成人・高齢者	35人	熊野古道を訪ねて 紀伊田辺駅～稲葉根王寺方面 “いよいよ中辺路に入ります” 中央体育館午前8時集合。貸切りバス利用。	前日	5,000円
スケッチハイク	10月9日(水)	成人・高齢者	10人	奈良公園方面。前回公表のスケッチハイク。絵画の 経験不問。2B鉛筆・消しゴム持参 他絵具自由	当日朝	800円
軽スポーツ大会	10月14日(月)	全会員	無制限	中央体育館午前9時集合 申込不要・当日受付	—	無料
万葉ハイク	10月26日(土)	成人・高齢者	20人	平城京の万葉歌碑を訪ねて。郡山から平城京・西大 寺へ。行程表配布します。別途交通費要	当日朝	800円
ちょっとウォーク ゆったり温泉	10月30日(水) ～31日(木)	成人・高齢者	20人	長野県白馬村方面“三段紅葉に染まる美しい秋を訪 ねます” 中央体育館午前8時集合 貸切りバス利用	決行	20,000円
さわやかサイクリング “奈良の秋を堪能”	11月2日(土)	成人・高齢者	20人	平城宮跡方面 中央体育館午前8時集合 小雨決行 ママチャリでの参加もOK	小雨 決行	800円
近郊ハイク “紅葉の名所を訪ね”	11月16日(土)	成人・高齢者	30人	信貴山方面 近鉄生駒線王寺駅改札口午前8時集合 雨天中止時は延期します。 後日行程表配付します	当日朝	800円
旬の奈良と古道ウォーキング “旬の紅葉は笠置山周辺で”	12月2日(月)	成人・高齢者	35人	笠置～柳生方面 後日行程表配布します。 別途交通費要	当日朝	800円
年越しそば打ち体験	12月14日(土)	全会員	25人	中央公民館調理室。午後1時開始。 ファミリーでのご参加もお待ちしております。	—	1,500円

※雨天時の対応・・・前日=前日午後6時 当日朝=当日午前7時 の現地の天気予報で降水確率が60%以上の場合は中止致します。

◆地域交流館活動支援事業 会場：法隆寺五町地区地域交流館(斑鳩町法隆寺東1丁目4番6号)

種目	開催日時	募集人数	対象	内容他
リハビリヨガ(体験)	9月27日(金) 13時30分～ 11月22日(金) 13時30分～	各 10人	成人 特に 高齢の方	腰・膝・関節等の痛みがあり、運動を勧められている方に。 (下に敷くヨガマットまたはタオルをご持参下さい。)
ノルディックウォーク (体験)	10月24日(木) 9時30分～	30人	成人	両手にストックを持って歩きます。腰に負担が少なく歩けま す。※ストックはお貸しします。
軽スポーツ(体験)	(平成26年2月予定)	30人	成人 特に 高齢の方	【ポッチャ】室内用ベタンクで障害のある方も楽しめます。 【ディスクッタ9】ディスクを使った的抜きゲームを楽しみます。
参加方法	○本事業のみ、ご参加は斑鳩町在住・在勤の方に限らせて頂きます。 ○参加料は無料です。入会不要。 ○運動ができる服装でご参加ください。 ○参加のお申込みは元気クラブいかるが事務所まで。(先着順)			

◆H25年度 元気クラブいかるが年会費◆

当クラブ主催の教室・イベントにご参加頂く際は必ず年会費をお納め下さい。

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

※1 10月以降にご入会の、高校生以上の個人の方には、年会費の「下半期割引」が適用されます。

※2 10名様以上のグループは団体会員としてご入会頂けます。

※3 障害者会員としてご入会頂く際は、障害者手帳のご提示をお願い致します。

※ 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します。
 ※ 新規にご入会の方には会員証をお渡し致します。(昨年度以前にご入会の方は、入会年度の会員証をお持ち下さい。)
 ※ お納め頂いた年会費はお返しすることは出来ませんので、あらかじめご了承下さい。

教室・イベントに関するお問い合わせ・お申し込みは NPO法人元気クラブいかるが事務所 まで。

斑鳩町中央体育館内 電話・FAX : 0745-51-7181

【受付時間】9:00～17:00【休業日】日曜日・水曜日

電子メール info@gcikaruga.com ホームページ http://gcikaruga.com/



☆☆☆サポーター募集中☆☆☆ 学校支援事業をお手伝い下さる方を募集しています。詳しくは事務所まで。

スポーツ振興くじ助成事業

■子供・ファミリー向け教室

教室名	募集対象者	募集人数	会場	曜日	時間	受講料※
トランポリン キッズ教室	4歳～就学前 【日程】 10月=7・21 11月=4・25 12月=9・16	なし	アリーナ	月	16:00～17:15	2,400円 22回/年
トランポリン ジュニア教室	1部 年長～小学3年(初心者・経験者)	3人	アリーナ	土	9:00～10:30	3,200円
	2部 小学1年～3年(経験者)	4人			10:30～12:00	
	小学4年～6年(初心者・経験者)	1人				
	【日程】 10月=5・12 11月=2・23・30 12月=7・14・21					32回/年
バドミントン	小学4年生～中学生 【日程】 10月=5・12 11月=2・9・23・30 12月=7・14・21	なし	アリーナ	土	9:30～11:00	1,800円 38回/年
新体操	1部 年中・年長	なし	アリーナ	火	16:30～17:30	4,000円
	2部 小学1年生～3年生	なし			17:30～18:30	
	3部 小学4年生～6年生	3人			18:30～19:30	
	【日程】 10月=1・8・22・29 11月=5・12・19 12月=3・10・17					36回/年
一輪車	小学1年生～6年生 【日程】 10月=7・21 11月=11・25 12月=9・16	なし	アリーナ	月	17:30～19:00	1,200円 18回/年
キッズふれあい教室	3歳～未就学児とお母(父)さん 【日程】 10月=5・12・26 11月=2・9・16 12月=休み	28人	武道場	土	13:00～14:30	1,800円 12回/年
キッズチアリーダー	1部 年長～小学1年生	なし	武道場および サブアリーナ	土	※別途お知らせ致 します。	3,200円
	2部 小学2年生～6年生	なし				
	【日程】 10月=5・26 11月=2・9・30 12月=7・14・21					36回/年
キッズHIPHOP ダンス	1部 年中	なし	武道場	木	15:15～16:00	4,000円
	2部 年長～小学3年生	なし			16:00～17:00	
	【日程】 10月=3・10・24・31 11月=7・14・28 12月=5・12・19					35回/年
子供テニス (硬式)	1部 小学1年生～2年生	8人	中央体育館 テニスコート	月	16:00～17:00	3,600円
	2部 小学3年生～4年生(初心者)	9人			16:45～18:00	
	3部 小学5年生～6年生(経験者)	なし			17:45～19:00	
	【日程】 10月=7・21・28 11月=11・18・25 12月=2・9・16					36回/年
陸上競技	小学3年生～6年生 【日程】 10月=12・26 11月=9・30 12月=7・21	なし	健民グラウンド他	土	9:00～10:00	1,200円 12回/年
ドッジボール	年長～小学4年生 【日程】 10月=12 11月=30 12月=21	7人	斑鳩小体育館	土	9:30～11:30	600円 未定/年

■成人・高齢者向け教室

教室名	募集対象者	募集人数	会場	曜日	時間	受講料※
バドミントン	中学生	なし	アリーナ	土	9:30～12:00	1,800円
	高校生以上					2,700円
	【日程】 10月=5・12 11月=2・9・23・30 12月=7・14・21					41回/年
ラージボール卓球	火曜 成人・高齢者	17人	アリーナ	火	13:30～16:00	3,300円
	木曜 成人・高齢者	26人	アリーナ	木	13:30～16:00	3,300円
	【日程】 10月=3・10・24 11月=7・14・21・28 12月=5・12・19・26					45回/年
バウンドテニス	成人・高齢者 【日程】 10月=3・10・24・31 11月=7・14・28 12月=5・12・26	13人	アリーナ	木	9:30～12:00	3,000円 45回/年
けんこうフォークダンス <small>世界の民謡・舞踏を取り入れ楽しく踊ります。</small>	成人・高齢者 【日程】 10月=29 11月=19 12月=17	20人	アリーナ	火	15:00～17:00	1,500円 12回/年
トランボクス PARTⅢ	1部 成人・高齢者(初心者)	15人	アリーナ	金	13:00～14:30	3,000円
	2部 成人・高齢者(経験者)	8人			14:30～16:00	
	【日程】 9月=13・27 10月=25 11月=8・22 12月=13					18回/年
ジョギング	成人・高齢者 【日程】 10月=12・26 11月=9・30 12月=7・21	4人	中央体育館他	土	9:00～11:00	1,800円 18回/年
ソフトエアロビクス	成人・高齢者 【日程】 10月=4・11・18・25 11月=1・8・15・22・29 12月=6・13・20	4人	武道場	金	10:30～12:00	6,000円 43回/年
阿波踊り	成人・高齢者 【日程】 10月=13・27 11月=3・24 12月=8・22	1人	武道場	日	13:00～14:30	1,800円 24回/年
レディーステニス	1部 成人・高齢者(経験者)	なし	中央体育館 テニスコート	月	9:00～10:30	9,000円
	2部 成人・高齢者(初心者)	若干名			10:30～12:00	
	【日程】 10月=7・21・28 11月=11・18・25 12月=2・9・16					40回/年
シニアフラダンス教室	※今年度の開催は中止させて頂きました。H26年度より募集を再開致します。					
ヨガ	1部 成人・高齢者	4人	中央公民館	月・ 第3金	13:15～14:45	6,000円
	2部 成人・高齢者	4人			15:00～16:30	
	【日程】 10月=7・14・18・28 11月=4・11・15・25 12月=2・9・20・23					40回/年
リハビリヨガ <small>症状に合わせて運動を行います。</small>	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 【日程】 10月=3・10・17 11月=7・14・21 12月=5・12・19	なし	生き生きプラザ斑鳩	木	10:00～11:30	2,700円 36回/年
ノルディックウォーキング	成人・高齢者 【日程】 10月=22 11月=26 12月=休み	4人	中央体育館	火	9:30～10:50	600円 40回/年
文化講座 パソコン教室	1部 成人・高齢者	1名	中央公民館	月	9:00～10:20	12,000円
	2部 成人・高齢者	なし			10:30～11:50	
	【日程】 10月=7・14・21・28 11月=4・11・18・25 12月=2・9・16・23					48回/年
出前講座 元気アップ体操教室	老人会・婦人会や福祉会など、地域にベテラン講師が出向きます。皆さんの健康維持の為に活用して下さい。 日程・費用などはご相談下さい。(体験は2,000円/時間 体験期間および受講料は相談)					

※受講料は、本表に記載の期間に対する金額です。(原則として10月～12月)

※会場欄の「アリーナ」「サブアリーナ」「武道場」は、斑鳩町中央体育館です。

※募集人数「なし」の教室におきましても、欠員が出れば受講可能な場合がございます。詳しくは事務所までお問い合わせ下さい。