

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

- 「NPO法人元気クラブいかるが」は、スポーツ基本法第三章第二十一条に基づき、平成20年2月に
- 設立された総合型地域スポーツクラブであり、斑鳩町教育委員会より育成支援を受けている団体です。

## ＊スケート教室＊

12月23日(水・祝)

柏原市・アクアピアアイスアリーナ  
対象：4歳～成人 8時30分 現地集合

参加料(貸靴料含む)

元気クラブ会員 1,700円  
非会員 2,000円+保険料500円

- ☆リンク全面貸し切り使用します。
- ☆未経験の方も安心してご参加いただけます。
- ☆会場のアクアピアアイスアリーナは来年閉館となります。今回が最後のチャンス!!



# 冬到来!!

## ＊雪と遊ぼう＊

2月13日(土)

滋賀県高島市・国境高原スノーパーク  
対象：小学3～6年生・中学生

参加料：10,000円

スキーレンタル・リフト・昼食代含む  
その他オプション利用は別料金となります。

申込方法

申込書を配布します。提出期限12月19日  
応募多数の場合は抽選となります。  
抽選結果は郵送にてお知らせ致します。



## バンビシャス奈良バスケットボールスクール斑鳩校

《毎週月曜日開講》 月会費：5,400円(税込み)

●小学1～3年生【ジュニアクラス】17:30～18:30 ●小学4～6年生【ステップクラス】18:45～20:15  
(日程) 1月/11・18・25 2月/1・15・22・29 3月/7・14・21・28

【募集枠残り僅か!】 主催：NPO法人元気クラブいかるが 後援：斑鳩町教育委員会 運営：バンビシャス奈良



## 地域交流館事業 地域健康スポーツ教室《参加無料》

会場：五丁地区地域交流館  
(斑鳩町法隆寺東1丁目4番6号)

### ●ノルディックウォーキング

☆今、静かなブームのノルディックウォーキング。  
新しいウォーキングスタイルを体感して下さい!

1月26日(火)

13:30～15:00 募集人数：30名

### ●はじめての社交ダンス

☆優雅な大人のダンス「社交ダンス」の世界を  
体験してみませんか?

2月29日(月)

13:30～15:00 募集人数：30名

### ●ミュージックケア

☆クラシックの音楽に合わせて心身をリラックス  
させましょう。

3月2日(水)

13:30～15:00 募集人数：30名

### <募集対象>

町内在住・在勤の成人・高齢者の方(本事業に限り、町外の方はご参加頂けません。)※駐車場に限りがございます。お車でのご来場はお控え下さい。

## 1～3月 イベント開催予定 12月5日(土)より受付開始致します。

※3月15日発行の元気クラブいかるがだより平成27年度第1号掲載時より、一部イベントにおいて参加料が変更となっております。

実施日	イベント名	対象/募集人数	会場・目的地	参加料	備考
12月23日(水)	スケート教室	4歳～成人 60人	柏原市 アクアピアアイスアリーナ 8:30 現地集合	1,700円 (貸靴料込)	非会員の方は2,000円 +保険料500円
1月5日(火)	近郊ハイク	成人・高齢者 30人	初詣ハイク 大阪住吉大社	1,000円	行程表配布
2月7日(日)	霧氷観賞ウォーク &温泉	成人・高齢者 20人	三峰山～姫石の湯 真っ白に輝く霧氷の下を歩き、帰りは ゆっくりと温泉に入ります。	6,000円 入浴料込	貸切バス利用 行程表配布 アイゼン貸出し
2月9日(火)	はじめての ブリザーブドフラワー	成人・高齢者 10人	中央公民館創作室 13:30～15:30 生花を特殊加工した枯れない花。淡 い色で華やかに飾りましょう。	3,500円 材料費込	ビニール袋をご持参下さい。
2月13日(土)	雪と遊ぼう	小学3～6年生 中学生 35人※	滋賀・国境高原スノーパーク 滋賀県高島市マキノ町野口507 <事前説明会開催します。>	10,000円 スキーレンタル・ リフト代込	貸切バス利用 行程表配布 ※応募多数の場合は抽選と なります。
2月17日(水)	旬の奈良と近隣ハイク	成人・高齢者 30人	京都・伏見稲荷大社とその界限 混雑を避け遅めの初詣? その後ゆっくりと伏見を散策	1,000円	行程表配布
3月5日(土)	近郊ハイク	成人・高齢者 30人	芦屋川～芦屋港散策	1,000円	行程表配布

- 行程表配布・・・実施の一週間前に行程表を作成・配布します。元気クラブいかるが事務所にてお受取り下さい。
- 前日予報・・・前日午後6時の天気予報で、イベント開催時間帯の目的地の降水確率が午前・午後共に60%以上であった場合中止致します。ご不明な場合は、行程表に記載の担当者連絡先までお問い合わせ下さい。
- 貸切バス利用・・・貸切バスを利用したイベントにつきましては、お申し込み後にキャンセルされました場合、下記の規定に従いキャンセル料を頂きます。

取消日	8日前まで	7～3日前まで	2日前まで	1日前まで	当日・無連絡
キャンセル料	無料	参加料の30%	参加料の50%	参加料の80%	参加料の100%

教室名	対象	曜日	時間	会場	募集人数	1月～3月 受講料
キッズトランポピクス	年中・年長	金	16:00～17:00	アリーナ	10人	3,000円
	【日程】 1/8・22 2/12・26 3/11・25					18回/年
キッズトランポリン	1部 年中※	月	15:15～16:15	アリーナ	1人	3,600円
	2部 年長		16:15～17:15		なし	
	【日程】 1/18 2/1・15・29 3/14・28					22回/年
※1部クラスは、保護者の方がご同伴下さい。						
ジュニアトランポリン	1部 年長～小3 (初心者)※	土	9:00～10:30	アリーナ	3人	5,400円
	2部 小1～小3(継続)		10:30～12:00		なし	
	小4～小6	5人				
【日程】 1/9・16・30 2/13・27 3/5・12・19・26					32回/年	
※1部クラスは、保護者の方がご同伴下さい。						
バドミントン	小4～小6※	土	9:30～11:00	アリーナ	なし	4,400円
	【日程】 1/9・16・23・30 2/13・20・27 3/5・12・19・26					38回/年
【備考】ラケットをお持ちの方はご持参下さい。(貸し出しも致します。) ※中学生につきましては「成人対象教室」の欄をご覧ください。						
新体操	1部 年中・年長	火	16:30～17:30	アリーナ	なし	6,600円
	2部 小1～小3		17:30～18:30		なし	
	3部 小4～小6		18:30～19:30		なし	
【日程】 1/12・19・26 2/2・16 3/1・8・15・22・26・27(発表会)					35回/年	
【備考】新規入会の方は受講料の他に手具購入等の費用が必要です。(約6～7千円)						
一輪車	小1～小6	月	17:30～19:00	アリーナ	1人	2,400円
	【日程】 1/18 2/1・15・29 3/14・28					18回/年
【備考】一輪車持ち込み可 貸し出しも致します。(無料)						
キッズふれあい	2歳～未就学児 と保護者	土	13:00～14:15	武道場	4組	3,000円
	【日程】 1/16・23・30 2/13・27 3/5					18回/年
キッズチアリーダー	1部 年中・年長	木	16:00～16:45	アリーナ	なし	6,000円
	2部 小1～小2		17:00～18:00	武道場	なし	
	3部 小3～小6		18:00～19:00	なし		
【日程】 1/7・14・21・28 2/4・18 3/10・17・24・27(発表会)					35回/年	
【備考】新規入会の方は受講料の他にTシャツ購入等の費用が必要です。(約2千円)						
キッズダンス	1部 年中・年長	木	15:15～16:00	武道場	なし	5,400円
	2部 小1～小3		16:00～17:00		なし	
	【日程】 1/14・21・28 2/4・7※・18・25 3/10・17					35回/年
※2月7日は「ならSCフェスティバル」への出演となります。(於・桜井市民会館)						
【備考】新規入会の方は受講料の他にTシャツ購入等の費用が必要です。(約2千円)						
子供テニス(硬式)	1部 小1～小3	月	16:00～17:00	中央体育館 テニスコート	なし	6,000円
	2部 小4～小6		16:45～18:00		2人	
	3部 小1～中学生 (経験者)		17:45～19:00		なし	
【日程】 1/18・25 2/1・8・15・22・29 3/7・14・28					39回/年	
【備考】ラケットをご用意下さい。(斡旋販売も致します。ご相談下さい。)						
親子で楽しむ陸上 ※子供のみ参加可。	小1～小6 および保護者※	土	9:00～10:15	斑鳩東小学校他	***	***
	【日程】 今期はお休みさせていただきます。来年度も開催いたします。					12回/年
ドッジボール	年長～小4	土	9:30～11:15	斑鳩小体育館	なし	1,200円
	【日程】 ※日程は追ってお知らせ致します。(月1回予定)					12回/年

## 12月5日(土)より受付を開始致します。

募集人数「なし」について・・・募集人数の欄が「なし」となっている教室・クラスは現在満員の為、お申し込み頂くことが出来ません。悪しからずご了承下さいませ。

新年度の募集につきまして、次号(平成28年3月15日発行予定)をご覧ください。

教室名	対象	曜日	時間	会場	募集人数	1月～3月 受講料	
初めての社交ダンス	※	月	13:30～14:30	サブアリーナ	10人	4,000円	
	【日程】 1/18 2/1・15 3/7・28 ☆特に男性の方募集☆					23回/年	
バドミントン	※	月	19:00～20:30	アリーナ	なし	3,000円	
	【日程】 1/18 2/1・15・29 3/14・28					24回/年	
	中学生 高校生以上	土	9:30～12:00	アリーナ	なし	4,400円	
						5,500円	
【日程】 1/9・16・23・30 2/13・20・27 3/5・12・19・26					42回/年		
【備考】ラケットをお持ちの方はご持参下さい。(貸し出しも致します。)							
ラージボール卓球	※	火	13:30～16:00	アリーナ	14人	4,800円	
	【日程】 1/5・12・19・26 2/2・16・23 3/1・8・15・22・29					45回/年	
	※	木	13:30～16:00	アリーナ	27人	4,000円	
	【日程】 1/7・14・21・28 2/4・18・25 3/10・17・24・31※					46回/年	
※3月31日はサービスデーとして無料です。							
【備考】ラケットをお持ちの方はご持参下さい。(貸し出しも致します。) 火曜クラスと木曜クラスの両方にお申し込みの方は受講料の割引があります。							
バウンドテニス	※	木	9:30～12:00	アリーナ	17人	2,000円	
	【日程】 1/7・21 2/4・18 3/17					23回/年	
	※	木	13:30～16:00	アリーナ	18人	2,000円	
	【日程】 1/14・28 2/25 3/10・24					23回/年	
【備考】ラケットをお持ちの方はご持参下さい。(貸し出しも致します。)							
健康フォークダンス		※	火	15:00～16:30	アリーナ	22人	1,800円
【日程】 1/26 2/23 3/22					12回/年		
トランポビクス Part3	1部	※	金	13:00～14:30	アリーナ	9人	3,600円
	2部					14:30～16:00	
【日程】 1/8・22 2/12・26 3/11・25					18回/年		
ソフトエアロビクス		※	金	10:30～12:00	武道場	3人	6,600円
【日程】 1/8・15・22・29 2/12・19・26 3/4・11・18・25					45回/年		
阿波踊り		※	日	12:30～14:30	武道場	15人	3,000円
【日程】 1/10・24 2/14・28 3/13・27					24回/年		
レディーステニス	1部	※(経験者)	月	9:00～10:30	中央体育館 テニスコート	3人	10,000円
	2部	※(初心者)		10:30～12:00		7人	
	【日程】 1/18・25 2/1・8・15・22・29 3/7・14・28					41回/年	
【備考】ラケットをご用意下さい。(斡旋販売も致します。ご相談下さい。)							
ヨガ	1部	※	月 (金)	13:15～14:45	大ホール	10人	6,000円
	2部			15:00～16:30		10人	
	【日程】 1/11・15・25 2/1・8・19・22 3/4・7・25・28※					47回/年	
※3/28は12/28の振替となります。新規入会の方は受講料600円追加となります。							
【備考】ヨガマット、もしくは大きめのバスタオル等をご用意下さい。※口の日程は金曜日です。							
リハビリヨガ	生き生き プラザ	1部	下記参照	木	9:10～10:30	生き生きプラザいかるが 大会議室	なし
		2部					10:40～12:00
	【日程】 1/14・21・28 2/4・18・25 3/10・17・24					38回/年	
	五丁 交流館	下記参照	木	14:00～15:30	五丁地域交流館	2人	1,500円
【日程】 1/28 2/25 3/24					13回/年		
【対象者】腰・膝・関節等の痛みがあり、医師より運動を勧められている方。 【備考】ヨガマット、もしくは大きめのバスタオル等をご用意下さい。							
ノルディックウォーキング		※	火	9:30～11:30	中央体育館周辺 他 ～近隣	5人	1,000円
【日程】 1/休み 2/23 3/22					【備考】ポール貸し出し致します(無料)	8回/年	
楽しもう!ジョギング		※	土	9:00～10:30	斑鳩溜池周辺 他	10人	3,000円
【日程】 1/9・23 2/13・27 3/12・26					12回/年		
ゴルフ		※	日	7:30～8:40	いかるがゴルフセンター	***	***
【日程】 今期はお休みさせていただきます。来年度も開催いたします。					20回/年		
Zumba(ズンバ)		※	月	10:30～12:00	武道場	12人	1,800円
【日程】 1/18 2/15 3/14					12回/年		
《出前講座》元気アップ体操 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ご利用下さい。 日程・費用等はお相談下さい。(体験は2,000円/時間 体験期間および受講料は相談) ■現在 婦人会からのご依頼で五丁地区地域交流館にて月2回開催中です。							

教室名	対象	曜日	時間	会場	募集人数	1月～3月 受講料	
パソコン ※現在満員となっております。参加をご希望の方は事務所までご相談下さい。	1部	成人・高齢者 (超初心者)	月	9:00～10:20 10:30～11:50	中央公民館 研修室	なし	
	2部					なし	
【日程】1/18・25 2/1・8・15・22・29 3/7・28※ ※3月28日は12月28日の振替となります。						43回/年	
実用書道とペン習字 『字は体を表す』『くらしの書』を楽しく学びます。	成人・高齢者	火	10:00～11:30	中央公民館 創作室	なし	1,500円	
【日程】1/19 2/16 3/22						12回/年	
気楽に万葉集 現代に通ずる“万葉の心”に触れてみませんか？	成人・高齢者	金	10:00～11:30	中央公民館 研修室	2人	1,500円	
【日程】1/8 2/12 3/11						12回/年	
健康麻雀 賭けない・飲まない・吸わない“頭の体操”	未経験者	成人・高齢者	金	9:30～11:30	五丁地域交流館	5人	1,800円
		【日程】1/8 2/12 3/11					
	一般	成人・高齢者	金	13:00～16:30	五丁地域交流館	なし	4,800円
		【日程】1/8・22 2/12・26 3/11・25					

教室受講中の皆様へ  
第4期（1月～3月）分の  
受講料の納入をお願い致します。

本紙にて受講料をご確認の上、12月26日までに  
お納め下さいますよう、お願い申し上げます。  
※年間一括納入がお済みの方は、今回納入の必要はありません。

## 年末年始休業のお知らせ

下記の期間、中央体育館内・元気クラブいかるが事務所の業務をお休みさせていただきます。

12月27日（日）  
～1月4日（月）



てくてくゆったり  
**近郊ハイク**



4月 信貴山



5月 堺市内



10月 ほしだ園地

今後の予定  
1/5 住吉大社  
3/5 芦屋港  
詳しくは表紙参照

### 元気クラブいかるが 年会費

単位:円	一般会員・サポート会員				賛助会員	法人会員
	個人	ファミリー	団体	障害者		
未就学児	500	500	500	500	5,000	10,000
小・中学生	500	500	500	500		
成人	1,000※ 2,000	1,500	1,700	1,000		
70歳以上	1,000※ 1,500	1,000	1,300	1,000		

【サポート会員】クラブの運営をお手伝い頂ける方。  
【ファミリー会員】ご家族2名以上でご入会の方。  
【団体会員】10名以上のグループでご入会の方。  
【障害者会員】入会時に障害者手帳をご提示頂ける方。  
**※10月以降にご入会の方は、下半期割引年会費が適用されます。**  
○ 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。

## 賛助会員・法人会員募集中！

賛助会員：個人の方で「元気クラブいかるが」の活動を応援下さる方  
法人会員：企業・団体様で「元気クラブいかるが」を応援下さる方 各教室・イベントに3名様までご参加頂けます。

## スポンサー募集！

斑鳩町内一万戸以上に配布される  
「元気クラブいかるがだより」に  
広告を出してみませんか？

詳しくは 元気クラブいかるが 0745-51-7181 まで



FOR ALL SPORTS OF JAPAN

NPO法人元気クラブいかるが は  
スポーツ振興くじ助成を受けて活動しています。

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時～17時【休業日】日曜日・水曜日  
元気クラブいかるが公式ホームページ <http://gcikaruga.com/> メール [info@gcikaruga.com](mailto:info@gcikaruga.com)