

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。




恒例！ 夏休みこども教室☆

	子供サッカー 真夏の太陽の下、広いグラウンドを駆け回ろう！	わんぱくスポーツ 毎回趣向をこらした遊びで思いきり楽しもう！	水泳 泳ぎが苦手な子の為の水泳教室です。	体づくり運動 学校では教わらない「体育上達のコツ」を学ぼう！
日程	7月：2・9・16・23・ 30 8月：6・20・27 9月：3 全8回	8月：2・5・9・12・ 19・23・26・30 全8回	8月：22・23・24・25・ 26・29・30・31 全8回	8月：19・22・26・29 全4回
時間	1部 = 9:00~10:30 2部 = 10:30~12:00	9:00~12:00	10:00~12:00	1年 = 13:00~14:10 2年 = 14:10~15:20 3年 = 15:20~16:30
会場	斑鳩東小学校運動場	斑鳩小学校体育館	斑鳩町民プール	斑鳩中央体育館アリーナ
対象	1部：年中・年長 2部：小学1~3年生	小学1年生~6年生	小学1年生~6年生 (2.5m泳げない子)	小学1・2・3年生
定員	各25人	80人	50人	各12人
受講料	5,000円	1,500円	6,800円	2,500円
申込方法	受付期間：6月6日(月)~6月30日(木) 中央体育館内 元気クラブいかるが事務所にて受け付けます。 ●先着順となります。お申し込みが定員に達しました際は、キャンセル待ちでの受け付けとなります。 (その場合ご参加頂けないことがございます。) ●6月6日~7日の間に限り、お電話でのお申し込みはお受け出来ません。 ●お申し込みはご本人またはご家族の方に限らせて頂きます。知人・友人等による代理申し込みはお受け出来ません。			

五丁地域交流館 地域健康スポーツ教室《参加無料》

●ソフトエアロビクス ☆軽快な音楽にのって、無理のないゆっくりとしたエアロビクスでいい汗をかいてみませんか？ 8月5日(金) 13:00~14:30 募集人数：15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？ 8月29日(月) 13:00~14:30 募集人数：30名	●リハビリヨガ ☆身体に痛みをお持ちの方、定期教室で大好き「リハビリヨガ」をぜひお試しください。 9月15日(木) 13:00~14:30 募集人数：15名
<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) ※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。 <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。)		

元気クラブいかるが 7月~9月 イベント開催予定

実施日	イベント名	対象	定員	場所・内容	参加料	備考
7月6日(水)	旬の奈良と古道 ウォーキング	成人・高齢者	30人	高円山 大文字焼きの火床ハイキング	800円	行程表配布 前日予報
7月18日(月)	ヨット体験会 	小学生以上 ~成人	30人	斑鳩溜池 9時現地集合 15時終了予定	大人 1,500円 子供 1,000円	昼食ご用意下さい。
8月8日(月)	森と遊ぼう 	小学3年~6年生	25人	東吉野村 ...人と自然のふれあいを深める緑のバラダイスへ~ 説明会：7月9日(土)13:00~15:00 中央公民館視聴覚室	5,000円	日帰り 貸切バス利用 8:00 出発 18:00 帰着
8月6日(土)	近郊ハイク	成人・高齢者	30人	奈良公園(なら燈花会) JR奈良駅改札前 16:00 集合	800円	行程表配布 前日予報
8月21日(日)	ドラムサークル 打楽器と遊ぼう! 	全年齢 (会員でない方も参加可)	50人	「教室」ではありません。楽器経験不問。子供・ファミリーも大歓迎! 打楽器を楽しく叩いてリズムで遊びましょう!	1,000円	斑鳩町中央公民館大ホール 14:00~ ※未就学児および家族3人目より無料
9月21日(水)	旬の奈良と古道 ウォーキング	成人・高齢者	30人	葛城古道へ彼岸花を愛でる	800円	行程表配布 前日予報
9月20日(火)	はじめての プリザーブドフラワー	成人・高齢者	10人	ガラスケースに封じ込めた、ぬくもりを感じるレトロアレンジ。 ~秋色オレンジ系でまとめて~	3,500円	斑鳩町中央公民館研修室2 13:30~15:30

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%

【受講料について】・・・受講料の日割り計算は出来ません。また途中で退会されましても、お返しは出来ません。

■子供対象スポーツ教室 ☆申し込み受付…6月7日より開始 ※夏休み教室と受付開始日が異なります。

教室名		対象	曜日	時間	会場	募集人数	7～9月受講料
キッズトランポリン ※1	1部	年中	月	15:15～16:15	中央体育館 アリーナ	なし	2,400円
	2部	年長		16:15～17:15		なし	
【日程】 7/11・25 8月/休み 9/12・26							22回/年
子供テニス(硬式) ※ラケットをご用意下さい。 (幹旋販売も致します。 ご相談下さい。)	1部	小1～小3	月	16:00～17:00	中央体育館 テニスコート	6人	6,000円
	2部	小4～小6		16:45～18:00		4人	
	3部	小・中学生 (経験者)		17:45～19:00		なし	
【日程】 7/4・11・25 8/1・8・15・22・29 9/5・12							40回/年
一輪車 ※2	小1～小6	月	17:30～19:00	中央体育館 アリーナ	4人	— — —	
	【日程】 ※今季はお休みします。10月より再開します。						18回/年
新体操 ※3	1部	年中・年長	火	16:30～17:30	中央体育館 アリーナ	なし	4,200円
	2部	小1～小3		17:30～18:30		2人	
	3部	小4～小6		18:30～19:30		なし	
【日程】 7/5・12・19 8/30 9/6・13・20							33回/年
キッズダンス ※3	1部	年中・年長	木	15:15～16:00	中央体育館 武道場	なし	4,200円
	2部	小1～小4		16:00～17:00		4人	
【日程】 7/7・14・28 8/休み 9/1・8・15・29							35回/年
チアリーディング ※3	1部	年中・年長	木	16:00～16:45	中央体育館 武道場	なし	4,200円
	2部	小1～小2		17:00～18:00		なし	
	3部	小3～小6		18:00～19:00		なし	
【日程】 7/7・14・28 8/休み 9/1・8・15・29							33回/年
ジュニア トランポリン ※1	1部	年長～小3 (初心者)	土	9:00～10:30	中央体育館 アリーナ	2人	4,200円 ※新規入会の方は +600円
	2部	小1～小3 (経験者)		10:30～12:00		なし	
		小4～小6				5人	
【日程】 7/2※・16 8/6・20・27 9/3・10・17 ※6/18の振替							31回/年
親子で楽しむ陸上 ※子供のみの参加も可	小1～小6 および保護者※	土	9:00～10:15	斑鳩東小学校 他	6人	3,000円 ※4	
	【日程】 9/17 10/1・8・22 11/12・26						12回/年
バドミントン ※2 ※中学生につきましては 「成人対象教室」の欄をご参照下さい。	小4～小6※	土	9:30～11:00	中央体育館 アリーナ	なし	2,400円	
	【日程】 7/※2※・16・30 8/6・20・27 9/3・10 ※6/4および6/8の振替						37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】 ※未定 参加者の皆さまには追ってお知らせ致します。						12回/年
キッズふれあい	2歳～未就学児 と保護者	土	13:00～14:15	中央体育館 武道場	6組	1,500円	
	【日程】 ※未定 参加者の皆さまには追ってお知らせ致します。						12回/年
バンビシャス奈良 バスケットボール スクール	ジュニア クラス	小1～小3	月	17:30～18:30	中央体育館 アリーナ	若干名	月会費 5,400円/月
	ステップ クラス	小4～小6		18:45～20:15		なし※	
【日程】 7/4・11・18・25 8/1・8・22・29 9/5・12・19・26 ※現在ステップクラスはキャンセル待ちでの受付となります。但し体験参加は可能です。							44回/年
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:株式会社バンビシャス奈良							

※1・・・ 1部クラスにつきましては、実施中は必ず保護者の方がお付き添い下さい。

※2・・・ 一輪車、ラケット等の用具は、お持ちでない方には貸し出しも致します。(お持ちの方はご持参下さい。)

※3・・・ 受講料の他に手具、Tシャツ等の購入費用が必要となります。(新体操 約6～7千円 チアリーダー・ダンス 約2千円)

※4・・・ 当該教室の受講料は、掲載日程分(10月以降の分も含む。)の金額となります。

※・・・ 前号で募集致しました「キッズトランポビクス教室」は、諸般の都合により、本年度の開催は中止させて頂きました。

■成人対象スポーツ教室

☆申し込み受付…6月7日(火)より開始

教室名		対象	曜日	時間	会場	募集人数	7~9月受講料	
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	なし	10,000円	
	2部	ビギナー		10:30~12:00		4人		
【日程】 7/4・11・25 8/1・8・15・22・29 9/5・12							40回/年	
簡単整体ヨガ	1部	成人・高齢者	月 (金)	13:15~14:45	中央公民館大ホール	13人	7,200円	
	2部			15:00~16:30		14人		
【日程】 7/4・11・15・25 8/1・8・19・22 9/5・12・16・26							46回/年	
Zumba(ズンバ)		成人・高齢者	月	10:30~12:00	中央体育館 武道場	20人	2,400円	
【日程】 7/11・25 8/休み 9/12・26 ※年間開催回数が変更となりました。							22回/年	
初めての社交ダンス ☆特に男性の方募集☆		成人・高齢者	月	14:30~15:45※	五丁地域交流館※	10人	4,800円	
【日程】 7/4・25 8/1・22 9/5・26 ※今期のみ会場および時刻が変更となります。							24回/年	
バドミントン	月曜 クラス	成人・高齢者	月	19:00~20:30	中央体育館アリーナ	5人	3,000円	
		【日程】 7/11・25 8/8・22 9/12・26						
	土曜 クラス	中学生	土	9:30~12:00	中央体育館 アリーナ	なし	2,800円	
高校生以上 ~成人・高齢者		2人				3,500円 新規参加の方は+1000円		
【日程】 7/2※・16※・30 8/6・20・27 9/3・10・24 ※6/4および6/8の振替							40回/年	
ノルディックウォーキング		成人・高齢者	火	9:30~11:30	中央体育館周辺 他 ~近隣	10人	1,500円 ※1	
【日程】 9/27 10/25 11/22							8回/年	
ラージボール卓球	火曜	成人・高齢者	火	13:30~16:00	中央体育館アリーナ	10人	4,800円	
		【日程】 7/5・12・19・26 8/2・9・23・30 9/6・13・20・27						
	木曜	成人・高齢者	木	13:30~16:00	中央体育館アリーナ	15人	4,400円	
【日程】 7/7・14・21・28 8/4・18・25 9/1・8・15・29							43回/年	
健康フォークダンス		成人・高齢者	火	15:00~16:30	中央体育館アリーナ	10人	1,800円	
【日程】 7/26 8/23 9/27							12回/年	
リハビリヨガ	プラザ 教室	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	なし		4,500円	
	【日程】 7/7・14・21 8/4・18・25 9/8・15・29							36回/年
五丁教室		※下記参照	木	13:00~14:30	五丁地域交流館	5人	3,000円	
【日程】 7/7・21 8/4・25 9/8・29							24回/年	
※ <対象>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。 ※ 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。								
シニアフラダンス		高齢者	木	13:00~14:30	中央公民館大ホール	15人	4,800円	
【日程】 7/21・28 8/18・25 9/1・15							18回/年	
バウンドテニス		成人・高齢者	木	13:30~16:00	中央体育館アリーナ	7人	3,200円	
【日程】 7/7・14・28 8/4・25 9/1・8・29							30回/年	
ソフトエアロビクス		成人・高齢者	金	10:30~12:00	中央体育館 武道場	7人	6,000円	
【日程】 7/1・8・15・22・29 8/休み 9/2・9・16・23・30							42回/年	
トランポビクス	1部	成人・高齢者	金	13:00~14:30	中央体育館アリーナ	15人	3,600円 ※1	
	2部			14:30~16:00		10人		
【日程】 9/9・23 10/14・28 11/11・25							18回/年	
楽しもう! ジョギング		成人・高齢者	土	9:00~10:30	斑鳩溜池周辺 他	1人	— — —	
【日程】 ※今期はお休みします。10月より再開します。							12回/年	
ゴルフ		成人・高齢者	日	7:30~8:40	いかるが ゴルフセンター	10人	13,000円 ※1	
【日程】 9/25 10/2・9・16・23・30 11/6・13・20・27							10回/年	
阿波踊り		成人・高齢者	日	12:30~14:30	中央体育館 武道場	15人	3,000円	
【日程】 7/10・24 8/7・28 9/11・25							24回/年	

※1…受講料は掲載日程分(10月以降分を含む)の金額です。

■成人対象文化教室 ☆申し込み受付…6月7日(火)より開始

教室名		対象	曜日	時間	会場	募集人数	7~9月受講料
パソコン	1部	成人・高齢者 (超初心者)	月	9:00~10:20	中央公民館 研修室	なし	12,000円
	2部			10:30~11:50		なし	
【日程】 7/4・11・25 8/1・8・22・29 9/5・12・26 42回/年							
実用書道とペン習字		成人・高齢者	火	10:00~11:30	中央公民館 研修室	なし	1,500円
【日程】 7/19 8/2 9/6 12回/年							
気軽に楽しむかな文字 <small>美しいかな文字を日々楽しんで 「百人一首」を書いて飾りましょう</small>		成人・高齢者	木	10:00~11:30	西公民館 研修室	4人	3,000円
【日程】 7/7・21 8/4・18 9/1・15 24回/年							
気楽に万葉集 <small>講師:丹羽 孝 先生</small>		成人・高齢者	金	10:00~11:30	中央公民館 研修室	なし	1,500円
【日程】 7/8 8/12 9/9 12回/年							
健康麻雀	未経験者	成人・高齢者	金	9:30~11:30	五丁地域交流館	5人	3,600円
	一般	成人・高齢者	金	13:00~16:30	五丁地域交流館	5人	4,800円
【日程】 7/8・22 8/12・26 9/9・23 24回/年							

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	2,000	1,500	1,700	1,000		
70歳以上	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。
- 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。

和CAFE布穀菌

10:00 ~ 16:00(L.O.15:45)
 【ランチ】11:00 ~ 14:00

☎0745-44-8787
 火曜・水曜定休(祝営業)
 駐車場 有(9台)
 生駒郡斑鳩町法隆寺2-2-35



斑鳩名物
 竜田揚げランチ
 1,500円

土産物雑貨店

まほろばステーション ikarucoki
 (イカルコキー)

10:00 ~ 17:00
 ☎0745-44-9380
 木曜定休(祝営業)
 生駒郡斑鳩町法隆寺2-1-25

当店オリジナル商品
 法隆寺手ぬぐい
 1,100円



あなたの5・10年後の頭皮・髪・身体を健康を考える美容室

オーガニックカラー白髪染め
 アトピー肌におすすめ「お酢系シャンプー」専門店

TEL:0743-54-0599 完全予約制

chia khoa hair atelier チアコア

大和郡山市小泉町 1283-4-102

検索⇒チアコア 奈良

定休日/日・祝・臨時営業あり
 営業時間/9時~17時



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。

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 までお問い合わせ下さい。

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