

令和2年度 第3号 令和2年7月15日発行 発行:NPO法人元気クラブいかるが 事務所 斑鳩町龍田南1-1-61 中央体育館内 TEL・FAX 0745-51-7181 E-mail:info@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、地域住民により運営されている団体です。

可愛い動物ぱん テイクアウト販売会

あるちざんの"はんごんこ"

~ 元 気 ク ラ ブ い か る が 活 動 支 援 ~ 売り上げ金の一部は「NPO法人元気クラブいかるが」の活動資金となります。

●お渡し日時

8月20日(木)

9:00~15:00

●お渡し場所

「焼きたてぱん あるちざん」 (斑鳩町龍田2-1-11)

- ●お値段 1セット 1,000円(税別) <セット内容>
 - 1) お好きな種類の動物ぱん 1個
 - 2)動物焼き菓子 1個
 - 3) 動物ミニチュアぱんストラップ 1個 (動物焼き菓子に変更できます。)
 - 4) 元気クラブいかるが利用券 100円分
 - 5) ささやかな粗品

<mark>要事前予約</mark> 受付締め切り 8月15日(土) 元気クラブいかるが事務所 または あるちざん店頭にて事前にご予約下さい。

※当日は「焼きたてぱん あるちざん」定休日となります。 上記商品以外のお買い求めは出来ません。

- ※お車でのご来場はご遠慮下さい。
- ※数量に限りがあります。品切れの際は商品をお選び いただけない場合がございます。

「NPO法人元気クラブいかるが」では、「焼きたてぱん あるちざん」と昨年夏に引き続き、今年も「ぱんづくり体験会」の開催を計画しておりましたが、新型コロナウイルス感染拡大の影響により、今年の開催を断念致しました。

そこで! そのかわりとしまして、 「どうぶつぱん」の販売会を行います。 数種類の動物ぱん、動物焼き菓子から



昨年の 「ぱんづくり体験会」_

教室入会申し込み方法

下記のいずれかの方法にてお申し込み下さい。

- 【1】**Eメール** info@gcikaruga.com(24時間)
- 【2】 F A X 0745-51-7181 (24時間)
- 【3】電 **話** 0745-51-7181 (9:00~17:00 日・水曜日休業) 新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、必ず事前にご連絡下さい。 メール・FAXの場合は折り返しご連絡差し上げます。

<下記の項目をお知らせ下さい。> 不足しておりますと受付出来ない場合がございます。

- (1)参加ご希望教室
- \ L. - - -
- (2) お名前
- (3) お名前よみがな
- (4)性別

- (5) 生年月日
- (6) ご連絡先電話番号
- (7) 住所
- (8) お子様の場合は学年
- ※お申し込み者数が定員を超えた時は抽選となる場合があります。 お申し込みの際は教室開催カレンダーの「募集状況」の欄をご確認下さい。

元気フラブいかるが 年間教室のご案内

教室にご参加いただくには

下記の費用をご用意の上、元気クラブいかるが事務所までお申し込み下さい。(印鑑等は不要です。)

元気クラブいかるが 2020年度年会費

成人2,000円※ 子供500円 ※ファミリー・70歳以上は500円引き



各教室の受講料

本紙にてご確認下さい。

(教室開催カレンダーのページの 「受講料」の欄をご覧ください。)

※教室を途中で退会される場合、頂きました年会費・受講料はお返し出来ません。ご了承の上お申し込み下さい。 ※新規入会時以外の、受講料の日割り計算は致しかねます。本紙掲載の金額でのお支払いをお願い致します。

> 新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、受付窓口の混雑を避ける為、事前に 元気クラブいかるがまで、●電話(0745-51-7181) ● FAX (番号同じ) ●E-mail(info@gcikaruga.com)にて下記の項目をご連絡下さい。

お申し込み方法

- 1) ご希望の教室名
- 2) お名前
- 3) お名前よみがな
- 4) 性別

- 5) 生年月日
- 6) 連絡先電話番号
- 7) 住所
- 8) お子様の場合は学年

※項目が不足しておりますと受付出来ない場合がございます。

※お申し込み者数が定員を超えました時は抽選となる場合がございます。

引起随意之际一个

キッズトランポリン

15:20

~16:30

年中・年長 斑鳩町中央体育館

※月・木いずれかのクラスをお選び下さい。 (アリーナ)

講師:村井道徳(元気クラブいかるが・日本体操協会公認トランポリ ンコーチ・国際体操連盟公認トランポリン国際審判員・ 日本オリンピック委員会強化スタッフ)

1部クラス:小学1~3年生 2部クラス:小学4~6年生

3部クラス:小学1年~中学生(経験者)

斑鳩町中央体育館(テニスコート)

1部クラス 16:00~17:00 2部クラス 16:45~18:00

3部クラス 17:45~19:00

講師:溝部真紀子先生(日本プロテニス協会プロコーチ)

森花治美先生

小学1年生~6年生 斑鳩町中央体育館

(アリーナ)



17:00 ~18:30

講師:丹羽孝先生

(日本一輪車協会公認インストラクター)

1部クラス:年中~年長 2部クラス:小学1~3年生

3部クラス:小学4~6年生

斑鳩町中央体育館(アリーナ)

講師:尾田朝子先生(日本体操協会公認新体操女子審判員) 山田朱莉先生(日本チアリーディング協会公認上級 チアリーディング指導員 CLASS II)

1部クラス 16:30~17:15 キッズダンス 2部クラス

1部クラス: 年中~年長 2部クラス: 小学1~3年生

斑鳩町中央体育館

(武道場)

講師:山内美穂先生



1部クラス

15 : 15~16 : 00 2部クラス 16:00~17:00

(AFAA認定プライマリー・フィットネスインストラクター)

チアリ-

1部クラス:年中~年長

2部クラス:小学1~3年生(初心者) 3部クラス:小学3(経験者)~6年生 斑鳩町中央体育館(アリーナ)

1部クラス 16:00~16:45 2部クラス

17:30~18:30

3部クラス

18:30~19:30

17:00~18:00 3部クラス

ドッジボ-

年長~小学4年生 斑鳩小学校体育館

講師:伊藤一彦先生



9:30 ~11:15

講師:山田朱莉先生(日本チアリーディング協会公認上級チアリーディング 指導員 CLASS II・チアリーディング世界選手権大会日本代表)

尾田朝子先生 (日本チアリーディング協会所属)

バドミントン

小学4年生 ~成人・高齢者 斑鳩町中央体育館 (アリーナ)



9:30 ~12:00 (子供は~11:00)

講師:上田陽亮先生(奈良県バドミントン協会所属・公認バドミント ンコーチ (バドミントン4級) 王寺クラブ 競技歴18年・伊賀オー プンバドミントン選手権優勝)

:アトランポリン

1部クラス:小学1~3年生 2部クラス:小学4~6年生・中学生

斑鳩町中央体育館(アリーナ)

1部クラス 9:00~10:30 2部クラス 10:30~12:00

講師:辰森泉美先生(日本体操協会公認トランポリン指導員・日本体操協会 公認トランポリン審判員)

(日本ドッジボール協会所属・IKARUGA オールウィン監督)

村井道徳(元気クラブいかるが・日本体操協会公認トランポリンコーチ・国際体操連 盟公認トランポリン国際審判員・日本オリンピック委員会強化スタッフ)

小学3年生~成人·高齢者 斑鳩町中央体育館 (武道場)



12:30 ~14:30 バンビシャス奈良

バスケットボールスクール斑鳩校 ジュニアクラス バスケットボールスクール斑鳩校 17:30~18:30

ジュニアクラス:小学1~3年生 ステップクラス 18:45~20:15 ステップクラス:小学4~6年生

斑鳩町中央体育館(アリーナ)

講師:バンビシャス奈良専属コーチ ※特別コーチとして現役選手が来校することがあります。

主催:特定非営利活動法人元気クラブいかるが 運営:株式会社バンビシャス奈良 後援:斑鳩町教育委員会 運営:株式会社バンビシャス奈良

講師:藤宗正美(元気クラブいかるが・日本体育大学卒業 日本体操協 会公認一般体操指導員・日本トランポビクス協会認定トレーナー))

火防管又就一多

疲れにくい体づくり講座

やさしく、ゆっくり体を動かし運動機能を高めます。

成人 高齢者

斑鳩町中央体育館(武道場)

10:30 ~12:00

ッディーステニス

講師:越智正博(元気クラブいかるが)

成人・高齢者 斑鳩町中央体育館 (テニスコート)



1部クラス (経験者) 9:00~10:30

10:30~12:00

14:45

~16:00

斑鳩町中央公民館 2部クラス

やさしいヨガ

成人 高齢者



13:00 ~14:10

講師:溝部真紀子先生

(日本プロテニス協会認定プロコーチ)

成人・高齢者

・・・カラダを伸ばしながら背骨周りの腹筋や背筋、コア(深層筋)

年齢や運動経験は関係なくどなたでも出来るのが、ピラティスです。

(大ホール)

呼吸に意識を向け、心と体を元気に整えていきます。 椅子も使い、体への負担を少なくした、やさしい動きのヨガです。

講師:奥田奈実先生(ヨガインストラクター)

ラティス

斑鳩町中央公民館(大ホール)

を鍛えることで、カラダの歪みを整え良い姿勢を作ります。

講師:草野祥子先生 (FTP認定ピラティスインストラクター)

高校生以上~成人 斑鳩町中央体育館 (アリーナ)

斑鳩町中央体育館(アリーナ)

※腰・膝などに慢性的な痛みがあり、

医師より運動を勧められている方。

19:00

~20:30

講師:村井道徳(元気クラブいかるが・日本体操協会公認トランポリ ンコーチ・国際体操連盟公認トランポリン国際審判員・ 日本オリンピック委員会強化スタッフ)

-ジボール卓球

成人・高齢者 斑鳩町 中央体育館 (アリーナ)



13:30 **~**16∶00

※火・木いずれかのクラスを お選び下さい。

ラージボール卓球 成人・高齢者

成人・高齢者※

五丁地域交流館

はじめての

13:30 ~16:00

> 午前1部クラス 9:10~10:30

> > 午前2部クラス

10:40~12:00

午後クラス 13:00~14:30

※火・木いずれかのクラスを お選び下さい。

担当:木嶋徹 (元気クラブいかるが・競技歴30年) ※日程等は「ラージボール卓球」の欄をご覧下さい。

男のトレ・

成人 · 高齢者

五丁地域交流会館 60歳以上の男性を対象にしたクラスです。 「疲れにくく、力強いカラダ作り」をテーマに



15:45 ~16:55

運動不足で低下した筋力、柔軟性、心肺機能を刺激していきます。

講師:草野祥子先生(エアロビクス・インストラクター)

成人 · 高齢者 斑鳩町中央体育館 (武道場) 9:30~10:30

成人・高齢者 斑鳩町中央体育館 (武道場)



講師:田西和代先生(筑波大学体育学部卒業・リハビリヨガ主宰)

10:40 **~**11∶50

講師:草野祥子先生(エアロビクス・インストラクター)

トランポビクス

成人 · 高齢者 斑鳩町中央体育館(アリーナ) 講師:

1部クラス 13:00~14:30 2部クラス 14:30~16:00

1部:當麻順子先生(日本トランポビクス協会認定トレーナー) 2部:藤宗正美(元気クラブいかるが・日本体育大学卒業 日本体操 協会公認一般体操指導員・日本トランポビクス協会認定トレーナー)

小学4年生

~成人・高齢者 斑鳩町中央体育館 (アリーナ)



9:30 ~12:00 (子供は~11:00)

講師:上田陽亮先生(奈良県バドミントン協会所属・公認バドミント ンコーチ (バドミントン4級) 王寺クラブ 競技歴18年・伊賀オー プンバドミントン選手権優勝)

講師:草野祥子先生(エアロビクス・インストラクター)

楽しく走ろう

斑鳩溜池周辺



9:00~10:30

-小学3年生~成人・高齢者 斑鳩町

中央体育館 (武道場)



12:30 ~14:30

10:00

~11:30

講師:巳波美津子(元気クラブいかるが・大阪国際女子マラソン出場) 森田敬子(元気クラブいかるが・国民体育大会出場)

いかるが

成人 · 高齢者 ゴルフセンター 講師:廣田幸一先生

7:30 ~8:40

成人・高齢者 斑鳩町西公民館

ハワイアンの音楽に合わせ 健康な身体を作り、

イキイキとした笑顔で楽しく踊りましょう

講師:越智正博(元気クラブいかるが)

講師:小原れい先生

(フラダンスグループ「ハーラウ カレフアマモ」主宰)

成人・高齢者 斑鳩町中央公民館 (創作室)



10:00 ~12:00

講師:原田勝(翠龍)先生(元阪神書道会師範・西公民館「絵と書の 会」主宰・大阪市中央区東老人福祉センター「遊書会」主宰)

大人の「脳活」 歌声サロン

(日本プロゴルフ協会所属ティーチングプロ)

成人・高齢者

斑鳩町中央公民館(視聴覚室)

歌の上手い下手は関係ありません。

ピアノ伴奏に合わせて思いきり歌ってくださいね。 みんなで歌うと爽快です!

歌って笑って、脳を活性化させましょう♪

講師:宇治尚子先生(大阪音楽大学卒業、ピアノ講師)

13:30 ~15:00

13:00

~16:00

藪田正子先生(大阪音楽大学卒業 声楽家)

- (年4回)

成人 · 高齢者 五丁地域交流会館

講師:中村康子 先生

9月8日

(ETO連盟所属 奈良フラワーアレンジメント認定講師)

大人のリズムとん

成人・高齢者 斑鳩町中央公民館 (視聴覚室)

楽譜が読めなくても、楽器が できなくても大丈夫

ュージックベルやリズム楽器で 講師:宇治尚子先生(大阪音楽大学卒業、ピアノ講師)



13:30 ~14:30

成人・高齢者

斑鳩町西公民館(研修室)

10:00 ~12:00

講師:児島知子先生(児島書院主宰・日本書藝院かな師範)

漢字の「いろは」

成人・高齢者 斑鳩町中央公民館(研修室) 10:00 ~11:30

成人・高齢者 斑鳩町中央公民館 (研修室)



10:00 **~**11 : 30

講師: 丹羽孝先生(日本漢字能力検定協会登録漢字教育サポーター・

10:00

~11:30

講師:丹羽孝先生(日本漢字能力検定協会登録漢字教育サポーター ・立命館大学認定漢字教育士)

成人・高齢者 五丁地域交流会館



13:00 ~16:30

系図から読み解く源氏物語

成人・高齢者

斑鳩町中央公民館(研修室)

立命館大学認定漢字教育士)

多様な人間模様を人物相関図(系図)に整理し、

登場人物の関係を鳥瞰しながら

源氏物語の全体像を明らかにしていきます。

講師:丹羽孝先生(日本漢字能力検定協会登録漢字教育サポーター・ 立命館大学認定漢字教育十)

巳波惟義 (元気クラブいかるが)

講師:藤宗勉(元気クラブいかるが)

成人・高齢者

斑鳩町西公民館

スマホ

講師:藤原純子先生

(パソコン教室・印刷ラボ ! 代表 日商日本語処理文書 ゆずピ 処理技能検定1級 初級システムアドミニストレーター他)

各教室の日程・受講料および 隻隼狀況は、

「教室開催カレンタ゛-」 のページをご参照下さい。





13:30 **~**15 : 30

元気クラブいかるが 教室開催カレンダー 7月~9月

◎・・・無料体験会) IEE									
月曜日	募集 状況	年間 開催 回数	日 程											受講料(円)			
教室名			6	7 13	月 20	27	3	10	3 月 17	24	31	7	9	月 21	28	3ヶ月	年間
レディーステニス	募集中!	2 7	0	0	0	0	0	-	0	0	_	0	0	_	_	10, 800	32, 40
フラダンス	募集中!	1 6	0		0		0		0		—	0	_	0	—	6, 500	19, 50
体づくり講座	募集中!	1 8	_	0	_	0	_	_	0	0	_	_	0	_	0	3, 900	11, 70
スマホ講座	募集中!	16	_	0	_	0	_	_	_	0	_	_	0	_	0	4, 800	18, 000
やさしいヨガ	募集中!	2 3	0	0	<u> </u>	_	0	_	_	0	0	0	0		0	6, 000	17, 25
ピラティス	募集中!	2 3	0	0	_	_	0	_	_	0	0	0	0	_	0	6, 000	17, 25
キッズトランポリン (月) 子 供 テ ニ ス	残り僅か 募集中!	1 6 2 9	0			0 (_		-		0	_	0	<u> </u>	0	4, 250 7, 500	13, 600
丁		33	0	0	0	00	0		00	0	0	0	0	0	0		2 ,
一輪車	募集中!	1 2		_	_		みさも	ナて頂			_	_)			6, 600
トランポリンナイト	募集中!	1 8	0	_	0	_	0	_	0	_	0	_	0	_	0	5, 950	15, 30
火曜日	 募集	年間	日程												受講料(円)		
教室名	状況	開催 回数	7	7 14	月 21	28	4	8 11	月 18	25	1	8	9 月 15	22	29	3ヶ月	年 間
実用書道とペン習字	募集中!	9	_	_	0	-	_	_	0	-	_	-	0		_	- //1	5, 850
プリザーブドフラワー	募集中!	3	_	_	<u> </u>	_		_	_	_	_	0	-	_	_		3, 150
大人の「脳活」歌声サロン	募集中!	6		4	季は	お休る	みさせ	て頂	きま	す (-	10月	再開	予定)				4, 250
大人のリズムとハーモニー	募集中!	6		4	т		みさせ	て頂	きま	す (-	10月		予定)				4, 250
ラージボール卓球(火)	募集中!	3 1	0	0	0	0	0			0	0	0	0		0	5, 850	18, 200
新体操	満員	2 1	_	_	_		_	_	 3	_	0	0		_	0	2, 250	15, 750
木曜日	募集 状況	年間 開催		-	7 F				3 <u>租</u> 8	<u> </u>			9	月		受講料	(円)
教室名	1人:兀	回数	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	3ヶ月	年 間
気軽に楽しむかな文字	募集中!	1 9	0	_	0	_	_	0	_	0	_	0	_	0	_	3, 900	11, 700
漢字の「いろは」	募集中!	9			0		_			0	_			0			5, 850
リハビリヨガ(午前)	募集中!	3 4	0	0	0	_	0	0	_	0	0	0	0	0	0	7, 150	21, 450
リハビリヨガ(午後)	満 員 募集中!	1 8 3 3	0		0			0		0	-	0	_	0	_	3, 900 5, 850	11, 050
男のトレーニング		26	0	0	0		0 0	0			00	0	0	0	0	6. 000	19, 500
キッズトランポリン(木)	募集中!	17	0	_	0	_	0	_	_	_		_	0	_	0	4, 250	14, 450
キッズダンス	1部 募集中!	2 1					_					0	0		0	2, 250	15, 75(
チアリーディング	2部 残り僅か 満 員	2 1										0	0		0	2, 550	17, 850
	# #	年間						E	3 科	<u> </u>				<u> </u>		受講料	(III)
金曜日	募集 状況	開催			7 月				8	月			9	月			
教室名		回数	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	3ヶ月	年 間
気楽に万葉集	募集中!	9	_	0				_	0		_	_	0				5, 850
系図から読み解く源氏物語 エアロビクス入門	募集中! 募集中!	9 3 2	0 0	0	0	0	0	0				0	0	0	0	6, 750	5, 850 24, 000
ソフトエアロビクス	募集中!	3 2	00	0	0	0	0	_	_	_	_	0	0	0	0	6, 750	24, 000
トランポビクス	募集中!	1 2	_				_		_	_	_		0		0		9, 000
健 康 麻 雀	残り僅か	1 8	_	0	_	_	0	0	_	0	_	_	0	_	0	5, 100	15, 300
土曜日	募集	年間		日程												受講料	(円)
教室名	募集 状況	開催 回数	4	7 11	月 18	25	1	8	3 月 15		29	5	9 12	月 19	26	3ヶ月	年 間
楽しく走ろうランラン r u n	募集中!	6		4	季は	お休る	みさせ	て頂	きま	す (-	10月	再開	予定)				3, 900
ジュニアトランポリン	満員	2 4	0	0	0	0	0	_	_	0	0	0	0	0	_	8, 500	20, 400
バドミントン(成人) バドミントン(中学生)	残り僅か	3 1	0	0	0	0	0	0	_	0	0	0	0	0	0	7, 800 6, 600	20, 150 17, 050
バドミントン(子供)		2 9	0	0	0	0	0	0	_	0	0	0	0	0	0	6, 600	15, 950
ドッジボール	募集中!	6					みさせ		きま								3, 900
日曜日	日程 募集 年間 日程 受講 日報 フ 月 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日											受講料	(円)				
教室名	状況	開催 回数	5	7 12	月 19	26	2	9		23	30	6	9 13	月 20	27	3ヶ月	年 間
ゴ ル フ	募集中!	1 0					みさせ	とて頂				再開					13, 000
阿波踊り一大人	 募集中!	1 9	0	0	_	0	_	0	_	0	_	_	0	_	0	4, 550	12, 35
M					並7 ≠ 4- =	_	E D)	_	′\	_					_	3, 850	10, 45

[※]年間開催回数は4~6月中止分を含まない、7月(一部教室は6月)以降分の回数です。 ※「パソコン教室」は、今年度の開催を中止させて頂きました。

・・ちょっとそこまで。 お出かけ ●参加料 各500円 ●対象: 成人・高齢者

●定員:各回20名

【事前申込要】

お電話にてお申し込み下さい。

0745 - 51 - 7181

10月14日(水)

金魚の街 大和郡山を訪ねて

やまと金魚資料館からアピタ大和郡山店でお茶とお買い物集合: JR大和小泉駅 東広場 解散:JR大和小泉駅 西口

12月9日(水)

吉田寺から三室山へ 竜田川の初冬の紅葉を訪ねて

「太田酒造」でお買い物 美味しいお酒と奈良漬けはいかが? 集合 • 解散:斑鳩町役場

2021年2月10日(水)

軽便鉄道跡を通り 上宮公園から中宮寺跡公園 「コメダコーヒー店」で途中ほっこりとテヒータイムしましょう。 集合:JR法隆寺駅 南口 解散:中宮寺跡公園

地域健康スポーツ教室 五丁地域交流館

12時45分

(3日とも)

UDIP エアロビクス(1)

> 8月7日(金) 10:00~11:30

工厂回ビタス(2)

8月28日(金)

10:00~11:30

9月8日(火)

10:00~11:30

定員 各30名【事前申込要】 お電話でお申し込み下さい。0745-51-7181 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。 〈会場〉 五丁地区地域交流館(斑鳩町法降寺東1丁目4番 6号)

<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 ゴルフコン

9月29日(火曜日) 法隆寺カントリークラブ

開会式:7時40分 競技開始: 8時00分

ウトコース 8組 ンコース 7組 締切:9月7日(月) 合計 60名 7組

加 費: 2, 000円(飲物、賞品代その他)

ビジター 昼食付 8, 900円 → **8, 100円**<変更になりました>

(消費税別、ゴルフ利用税等別)

(ゴルフ利用税950円+60円 ※70歳以上は免除)

※キャンセルの場合はキャンセル料が発生します。



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?

9月1日発行(夏号・カラー版)分

8月18日(火)まで受付

【配布実績】町内全戸配布11.200部

他、斑鳩町中央体育館、中央・西・東公民館等町内主要施設、町内有名商店にて配布 《お問い合わせ・お申し込みは》

元気クラブいかるが 0745-51-7181 まで。



【よくあるご 質 問

Q. 斑鳩町在住・在勤でないと参加出来ませんか?

A. いいえ。町外にお住まいの方でもご参加頂けます。(地域健康スポーツ教室を除く)

Q, 申込手続きには何が必要ですか?

A. 参加費用(年会費+教室別受講料)をご用意下さい。印鑑等は不要です。

NPO法人元気クラブいかるが

9:00~17:00 日曜日•水曜日休業 受付時間

電話•FAX

(不在時は留守番電話にて承ります。)

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

