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”」

斑鳩町総合型地域スポーツクラブ

元気クラブいかるがだより

令和５年度　第２号
令和５年６月１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
Ｅ－mail：info@gcikaruga.com　　TEL・FAX　０７４５－５１－７１８１

「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。

夏休みファミリーお菓子作り

7月30日(日)13:00～16:00

斑鳩町中央公民館　調理室

＜対象＞小学生（保護者同伴）・成人　１２組
＜参加料＞８００円
＜持ち物＞エプロン・三角巾・布巾
★当日スコーン２個試食・４個お持ち帰り★

＜指導＞黒川　由美子　先生

「おHANAのおはぎ」を作ろう

9月10日(日)13:00～16:00

斑鳩町中央公民館　調理室

＜対象＞小学生（保護者同伴）・成人　１０組
＜参加料＞２０００円
＜持ち物＞エプロン・三角巾・持ち帰り用袋・
手拭きタオル
★当日２個試食・４個お持ち帰り★
★余ったおごはんで「きな粉おはぎ」も作りましょう★
＜指導＞井上　久美子　先生（フラワーケーキ講師）

元気クラブいかるが 年間教室

夏季追加募集！（7月ご入会）

募集期間6月1日（木）～6月8日（木）17時

	募集人数	定員
座	5名	20
ス	2名	20
ガ	満員	20

※応募が募集人数を超えた場合は抽選を行います。　※ハガキの場合は当日消印有効
※上記期間終了後も定員に空きがある場合は引き続き募集する場合があります。

※ご注意※
募集教室につきましては、裏面「教室開催カレンダー」の【募集人数】欄を必ずご確認下さい。
「満員」「募集なし」と記載のある教室では今回は募集を行っておりません。

☆応募方法（インターネットから）
http://gcikaruga.co.jp/　または『元気クラブいかるが』で検索
もしくは、右のQRコードからアクセスしてください。→→→

※FAX・郵便ハガキにてお申込みをご希望の方は裏面をご参照下さい。

※ご注意※　　窓口およびお電話での受付は致しません。

元気クラブいかるが　教室開催カレンダー　７月～９月

月曜日 教室名	募集人数	定員	日程 7月 3	10	17	24	31	8月 7	14	21	28		9月 4	11	18	25		備考
体づくり講座	5名	20	ー	○	ー	○	ー	ー	ー	ー	○		ー	○	ー	○		
フラダンス	2名	20	※	ー	ー	ー	※	※	ー	※	ー		※	ー	※	ー		※会場は西公民館
やさしいヨガ	満員	20	○	※	ー	※	※	○	ー	ー	○		○	○	ー	○		※会場は東公民館
男のトレーニング(月)	5名	10	○	※	ー	※	※	○	ー	ー	○		○	○	ー	○		※会場は東公民館
キッズトランポリン(月)	満員	10	ー	○	ー	ー	○	○	ー	ー	○		ー	○	ー	○		
バスケットボール	1部 9名 2部 9名	20 20	○	○	ー	○	○	○	ー	○	○		○	○	○	○		
一輪車	満員	10	※今期はお休みいたします															
トランポリンナイト	3名	20	ー	○	ー	ー	○	○	ー	ー	○		ー	○	ー	○		

火曜日 教室名	募集人数	定員	日程 7月 4	11	18	25		8月 1	8	15	22	29	9月 5	12	19	26		備考
楽しいオカリナ	1部 満員 2部 若干名	15	ー	○	ー	○		ー	○	ー	ー	ー	ー	○	ー	ー		
ラージボール卓球(火	10名	40	○	○	○	○		※8月はお休みします					○	○	○	○		
トランポリンリトル	満員	6	○	ー	○	ー		○	ー	ー	○	ー	○	ー	○	ー		
新体操	満員	20 20	○	○	○	ー		※8月はお休みします					ー	ー	○	○		

木曜日 教室名	募集人数	定員	日程 7月 6	13	20	27		8月 3	10	17	24	31	9月 7	14	21	28		備考
気軽に楽しむかな文字	満員	10	○	ー	○	ー		○	ー	○	ー	ー	○	ー	○	ー		
漢字の「いろは」	2名	12	ー	ー	○	ー		ー	ー	○	ー	ー	ー	ー	○	ー		
リハビリヨガ(午前)	満員	10	○	○	○	○		○	○	○	○	ー	○	○	○	○		※ご参加にあたっては事前に医師にご相談下さい。
リハビリヨガ(午後)	満員	10	○	ー	○	ー		○	ー	○	ー	ー	○	ー	○	ー		
ラージボール卓球(木)	10名	40	○	○	○	○		※8月はお休みします					○	○	○	○		
男のトレーニング(木)	満員	10	○	○	○	○		○	ー	○	○	○	○	○	○	○		
キッズトランポリン(木)	満員	10	○	ー	○	ー		○	ー	ー	ー	○	○	ー	○	ー		
チアリーディング	1部 満員 2部 3名 3部 満員	10 20 20	○	○	○	ー		※8月はお休みします					ー	ー	○	○		

金曜日 教室名	募集人数	定員	日程 7月 7	14	21	28		8月 4	11	18	25		9月 1	8	15	22	29	備考
気楽に万葉集	2名	12	ー	○	ー	ー		ー	○	ー	ー		ー	○	ー	ー	ー	
系図から読み解く源氏物語	2名	12	○	ー	ー	ー		○	ー	ー	ー		○	ー	ー	ー	ー	
ピラティス&エアロビクス	3名	30	○	○	○	○		○	ー	○	○		○	○	○	○	○	
トランポビクス	5名	20	7～8月はお休みいたします										ー	○	ー	○	ー	
健康麻雀	初心者 募集なし 経験者 2名	12	ー	○	ー	○		○	ー	ー	○		ー	○	ー	○	ー	

土曜日 教室名	募集人数	定員	日程 7月 1	8	15	22	29	8月 5	12	19	26		9月 2	9	16	23	30	備考
楽しく走ろうランランRUN		20	※今期はお休みいたします															
ジュニアトランポリン	満員	10 10	○	ー	ー	○	○	○	ー	○	ー		○	○	○	ー	ー	
バドミントン	大人:満員	16	○	ー	ー	○	○	ー	ー	○	○		○	○	○	ー	○	
	子供:満員	10	○	ー	ー	○	○	ー	ー	○	○		○	○	○	ー	○	

日曜日 教室名	募集人数	定員	日程 7月 2	9	16	23	30	8月 6	13	20	27		9月 3	10	17	24		備考
盆踊り＆阿波踊り	2名	20	○	○	ー	○	ー	○	○	ー	○		○	○	ー	○		

※各教室の定員は年度中に変更になる場合がございます。

元気クラブいかるが主催　年間教室のご案内

●子供対象スポーツ教室

教室	クラス・対象	曜日・時間	会場	内容・講師　他	年間開催回数	受講料（月額）
トランポリン	（ジュニア1部）小1～小3	土曜日 9:00～10:30	中央体育館アリーナ	【講師】（ジュニア）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）（キッズ／ジュニア／リトル）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） ※キッズクラスの月曜日と木曜日は同じ内容です。	31	2, 580円
	（ジュニア2部）小4～中学生	土曜日 10:30～12:00				
	（キッズ月曜）年中・年長	月曜日 15:20～16:30			24	1, 800円
	（キッズ木曜）年中・年長	木曜日 15:20～16:30			24	
	（リトル）3歳～年小	火曜日 17:15～18:15			24	1, 700 円
一輪車	小1～小6	月曜日 17:00～18:30	中央体育館アリーナ	【講師】丹羽孝先生（日本一輪車協会公認インストラクター）	18	1, 300円
新体操	（1部クラス）年中～小2	火曜日 17:00～18:00	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・日本チアリーディング協会所属）山田朱莉先生生（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）	31	2, 390円
	（2部クラス）小3～中学生	火曜日 18:00～19:00				
チアリーディング	（1部クラス）年中・年長	木曜日 16:00～16:45	中央体育館アリーナ		31	2, 670円
	（2部クラス）小1～小２	木曜日 17:00～18:00				
	（3部クラス）小３～中学生	木曜日 18:00～19:00				
バドミントン	小3～小6	土曜日 9:30～11:00	中央体育館アリーナ	【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1	32	2, 000円
	中学生	土曜日 9:30～12:00			32	2, 000円
楽しく走ろうランランRUN	小1～中学生	土曜日 9:00～10:30	斑鳩溜池周辺集合場所：三井観光駐車場	【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）	12	1, 300円
バンビシャス奈良バスケットボール	（ジュニアクラス）小1～小3	月曜日 17:30～18:30	中央体育館アリーナ	【講師】バンビシャス奈良専属コーチ【主催】NPO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	42	5, 500円
	（ステップクラス）小4～小6	月曜日 18:45～20:15				

●成人対象スポーツ教室

教室	クラス・対象	曜日・時間	会場	内容・講師　他	年間開催回数	受講料（月額）
疲れにくい体づくり講座	成人・高齢者	月曜日 10:30～12:00	中央体育館武道場	やさしく、ゆっくり体を動かし運動機能を高めます。【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）	20	1, 250円
フラダンス	成人・高齢者	月曜日 10:00～11:30	中央体育館アリーナまたは西公民館（要問合せ）	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】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）	22	2, 800円
やさしいヨガ	成人・高齢者	月曜日 13:00～14:10	中央公民館大ホール	イスを使って体のすみずみまでほぐしていきます。イスに座ることで、坐骨を意識して骨盤を立てる姿勢が保て、またご自宅でも思い出して取り組んで頂けます。【講師】奥田奈実先生（ヨガ教室マダムフキ公認インストラクター）	32	2, 260円

●成人対象スポーツ教室

教室	クラス・対象	曜日・時間	会場	内容・講師　他	年間開催回数	受講料（月額）
トランポリンナイト	成人・高齢者	月曜日 19:00～20:30	中央体育館 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）	24	2,000円
ラージボール卓球	火曜日クラス 成人・高齢者	火曜日 13:30～16:00	中央体育館 アリーナ	【担当】 平山憲司 （元気クラブいかるが・競技歴30年） 稲富勝義 （元気クラブいかるが・競技歴30年）	40	2,720円
	木曜日クラス 成人・高齢者	木曜日 13:30～16:00			40	
男のトレーニング	成人・高齢者	月曜日 15:30～16:30	中央公民館 大ホール	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、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）	32	2,260円
		木曜日 15:00～16:00	五丁地域 交流館		44	3,110円
リハビリヨガ	午前クラス 成人・高齢者※	木曜日 10:30～12:00	五丁地域 交流館	※腰・膝などに慢性的な痛みがある方。ご参加にあたっては必ず医師にご相談下さい。 【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）	44	2,750円
	午後クラス 成人・高齢者※	木曜日 13:00～14:30			23	1,430円
ピラティス＆エアロビクス	成人・高齢者	金曜日 9:30～10:40	中央体育館 武道場	【講師】草野祥子先生 （エアロビクス・インストラクター・FTP認定ピラティスインストラクター）	44	3,110円
トランポビクス	成人・高齢者	金曜日 13:30～15:00	中央体育館 アリーナ	【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）	18	1,530円
バドミントン	成人・高齢者	土曜日 9:30～12:00	中央体育館 アリーナ	【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1	32	2,260円
楽しく走ろうランランRUN	成人・高齢者	土曜日 9:00～10:30	斑鳩溜池周辺 集合場所： 三井観光駐車場	【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）	12	1,500円
盆踊り＆阿波踊り	成人・高齢者	日曜日 12:30～14:30	中央体育館 武道場	阿波踊りの他、民謡や盆踊りもやります！ （河内音頭　他）☆盆踊りのみの参加も可☆ 【講師】越智正博（元気クラブいかるが）	30	1,870円

●成人対象文化教室

教室	クラス・対象	曜日・時間	会場	内容・講師　他	年間開催回数	受講料（月額）
楽しいオカリナ	成人・高齢	火曜日 （1部クラス） 13:15～14:45 （2部クラス（初心者）） 15:00～16:30	中央公民館 視聴覚室	柔らかくて温かみのある音色が魅力の「オカリナ」 オカリナは楽器初心者の方でも息を吹き込むだけで簡単に音を出すことができます。　楽譜が読めなくても大丈夫！みんなで一緒に懐かしいメロディーや憧れの曲を吹きましょう♪ 【講師】中村雅子先生 （オカリナを飯田美和氏、森下知子氏に師事 第8回・第9回日本オカリナコンクール独奏部門一般の部1位受賞／NPO 法人リトミック研究センター指導者会員／カワイ音研会会員　ピアノ講師）	13	1,190円
気軽に楽しむかな文字	成人・高齢者	木曜日 10:00～12:00	西公民館 研修室	【講師】児島知子先生 （児島書院主宰・日本書藝院かな師範）	24	1,500円
漢字の「いろは」	成人・高齢者	木曜日 10:00～11:30	中央公民館 研修室	【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）	12	800円
気楽に万葉集	成人・高齢者	金曜日 10:00～11:30	中央公民館 研修室	【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）	12	800円

●成人対象文化教室

教室	クラス・対象	曜日・時間	会場	内容・講師　他	年間開催回数	受講料（月額）
系図から読み解く源氏物語	成人・高齢者	金曜日 10:00～11:30	中央公民館 研修室	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士）	12	800円
健康麻雀	成人・高齢者	金曜日 13:00～16:30	五丁地域 交流会館	【講師】 藤宗勉（元気クラブいかるが） 峯松康之（元気クラブいかるが）	24	1，900円

「元気クラブいかるが」って？

元気クラブいかるがは、

（１）全ての住民の皆さんにスポーツを楽しんで頂くこと

（２）地域住民間のコミュニケーションを図るコミュニティを作ること

の２点を目的として設立された「総合型地域スポーツクラブ」です。

※「総合型地域スポーツクラブ」について詳しくは、スポーツ庁ＨＰをご参照下さい。

元気クラブいかるがは、
初心者・未経験者をお断り致しません。

上記の通り当クラブは、全ての住民の皆様にスポーツを楽しんで頂くために存在します。

技量が未熟なことを理由に、入会をお断りすることはございません。

（一部教室において初心者と経験者をクラス分けしている場合があります。）

元気クラブいかるがは、
公式な試合・大会への出場は一切致しません。

元気クラブいかるがの各教室では指導者を配置し、会員の技量向上のお手伝いを致します。

しかしそれはあくまでスポーツを「楽しむ」ためです。上達すればスポーツはより楽しくなる。その為のご指導であり、決して「試合に勝つため」のものではないことをご理解下さい。

あくまで技術向上だけを追求される方は、他のクラブ・団体をご検討下さい。

元気クラブいかるがは、
「おけいこごと」ではありません。

元気クラブいかるが　および「総合型地域スポーツクラブ」は、地域住民によって運営されています。運営側も会員も、同じ地域住民です。

元気クラブいかるがは運営・会員が一緒になって進めていくクラブです。一方的にサービスを提供する・受けるという関係ではありません。

そのことをご理解頂き、会員の皆様にはクラブの運営にぜひご協力頂きたいと思います。

元気クラブいかるがは、
何より「和」を大切にします。

元気クラブいかるがは「地域のコミュニティ」を作ることが目的であることを申し上げました。

会員の皆様におかれましては、ぜひ互いに助け合い、協力しあって、当クラブでの活動を楽しんで頂きたいと思います。

スポーツ教室におきましては、どうしても技術の高い方と未熟な方が一緒になることがあります。

上級者同士だけでコミュニケーションをとり、初心者をつまはじきにするような行為、他の会員の人権を蔑ろにする等「和」を乱す行為は、厳に慎んで頂きたいと思います。

会員相互に助け合って頂き、全ての会員が楽しく活動出来ますよう、ご配慮をお願い致します。

元気クラブいかるが　年間教室の参加費用について

年会費

一般会員　1，500円／年

シルバー会員（70歳以上）　1，000円／年

ジュニア会員（中学生以下）　500円／年

保険料（年間）

一律　800円／年

受講料（月謝）

各教室ごとの受講料／月

受講料につきましては
教室一覧をご参照下さい。

※上記費用につきましては銀行引き落としにてお納め頂きます。ご入会の際、口座振替依頼書のご記入をお願い致します。

五丁地域交流会館　健康スポーツ教室

参加無料！ ※本事業のみ町内在住の方に限ります。

６月３０日（金）「社交ダンス①」14：00～15：30
７月１２日（水）「ノルディックウォーキング②」10：00～11：30
８月２１日（月）「ピラティス①」15：00～16：10
９月１３日（水）「ノルディックウォーキング③」10：00～11：30
９月２９日（金）「社交ダンス②」14：00～15：30
１０月１６日（月）「やさしいヨガ①」13：00～14：10
１１月２日（木）リハビリヨガ①10：30～12：00
１１月２日（木）リハビリヨガ②13：00～14：20
１２月２０日（水）「ノルディックウォーキング④」10：00～11：30
１月１５日（月）「やさしいヨガ②」13：00～14：10
１月１５日（月）「ピラティス②」15：00～16：10
２月９日（金）「ピラティス③10：00～11：10
２月１９日（月）「やさしいヨガ③」13：00～14：10
３月１３日（水）「ノルディックウォーキング⑤」10：00～11：30

＜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。

楽楽集いサロン

～簡単　楽しむ折り紙教室～

脳の活性化・老化防止に！
指先を動かしワイワイと楽しく始めましょう

日　時　毎月第1火曜日
10:00～12:00
会　場　五丁地域交流会館
対　象　成人・高齢者
参加料　300円
（当日お支払い）
持ち物　筆記用具　はさみ
ピンセット　手芸用ボンド

【事前申し込み要】０７４５－５１－７１８１まで

街歩き　お出かけウォーキング

集合時間　１２時４５分
参 加 料　各回５００円（当日お支払い）
定　　員　各回２０名

○６月１４日（水）【赤いロンドンバスのカフェでひと息】
のどかな斑鳩の田園風景対岸から眺めてロンドンバスでお茶しましょう。
（集合）ＪＲ王寺駅橋上改札前　（解散）生き生きプラザ

○１０月１１日（水）【馬見フラワーウォーキング】
緑道エリアから集いの丘　カリヨンの丘まで　公園をぐる～りとめぐりましょう！
（集合・解散）近鉄池部駅

○１２月１３日（水）【いかるがの里うまいもんめぐり】
初冬のひんやり風に吹かれて　おいしいものを求めて歩く
（集合・解散）斑鳩町役場

○１月１０日（水）【初詣ウォーク「小泉神社」】
小泉神社から富雄川自転車道を歩き　上宮公園から法隆寺駅まで
（集合）ｊｒ小泉駅西口　（解散）ＪＲ法隆寺駅

○２月１４日（水）【歴史豊かな平群散策】
長屋王墓から椿井春日神社より平群の町を一望　ザ・ビッグで休憩とお買い物
（集合）近鉄平群駅　（解散）近鉄竜田川駅

※少雨決行　雨具をご持参下さい。

【事前申し込み要】０７４５－５１－７１８１まで

夏季教室追加募集　ＦＡＸ・郵便ハガキにて申し込みをご希望の場合、下記までお送り下さい。
●ＦＡＸ　０７４５－５１－７１８１
●ハガキ　〒６３６－０１５３　奈良県生駒郡斑鳩町龍田南１－１－６１　ＮＰＯ法人元気クラブいかるが
【重要】ご応募の際は下記の項目を漏れなくご記入下さい。（未記入の項目がある場合は受付致しません。）
（１）氏名（漢字）　（２）おなまえ（ひらがな）　（３）性別　（４）生年月日
（５）（お子様の場合）学校名・学年　（６）郵便番号　（７）住所
（８）連絡先電話番号（日中連絡の取れる番号）　（９）参加希望の教室名

社交ダンス「スイング」

初級クラス会員募集

日　時　毎週金曜日
○初級クラス　1部　13時～14時30分
○経験者クラス　2部　14時30分～16時
場　所　西公民館　1F集会室
指　導　大西　光子　　代　表　藤山　純代
直接会場へお越し下さい。お待ちしています。
初心者の方大歓迎です。「スイング」初級クラスで始めましょう。
ゆっくり　ていねいに指導いたします。

広告募集！

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？

次号令和５年９月１日発行（春号・カラー版）分
令和５年８月７日（月）まで受付

【配布実績】町内全戸配布１１．４５０部

お問い合わせ・お申し込みは
メール：info@gcikaruga.com　電話：０７４５－５１－７１８１　まで