

元気クラブいかるがだより

令和7年度 第1号
令和7年3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
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。

元気クラブいかるが 年間教室 新年度会員募集！

募集期間 3月15日(土) ~ 3月22日(土)

※応募数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

☆応募方法(インターネットから)

<http://gcikaruga.com/> 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内面をご参照下さい。

※ご注意※ ●満員の為、今回募集の無い教室がございます。
本紙内面 教室開催カレンダーの「募集人数」欄を必ずご確認ください



※ご注意※ 窓口およびお電話での受付は致しません。

令和7年度 健康スポーツ教室 会場：五丁交流会館

◆2025年	10月20日(月) 13:00 やさしいヨガ①
5月14(木) 10:00 ノルディックウォーキング①	10月31日(金) 14:00 初めての社交ダンス③
5月30日(金) 14:00 初めての社交ダンス①	11月6日(木) 10:30 リハビリヨガ(午前)
7月9日(水) 10:00 ノルディックウォーキング②	11月6日(木) 13:00 リハビリヨガ(午後)
7月24日(木) 13:00 盆踊り①	11月6日(木) 15:00 男のトレーニング②
8月14日(木) 13:00 盆踊り②	11月12日(水) 10:00 ノルディックウォーキング④
8月18日(月) 15:30 男のトレーニング①	◆2026年
8月29日(金) 14:00 初めての社交ダンス②	1月19日(月) 13:00 やさしいヨガ②
9月10日(水) 10:00 ノルディックウォーキング③	2月6日(金) 10:00 ピラティス
	3月11日(木) 10:00 ノルディックウォーキング⑤

入会不要・参加無料(一部を除く) 【事前申し込みが必要です。☎51-7181】 ※斑鳩町在住在勤の方に限ります。

※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。

※日程は予告なく変更する場合がございます。(変更の際はお申し込み済の方には個別にご連絡致します。)



夏休みイベント開催！

詳しくは6月1日発行の「元気クラブいかるがだより」夏号をご参照下さい。



開催日	イベント名	対象	定員	会場
7月25日(金)	夏休みの宿題をしよう	小学5・6年生	20名	斑鳩町中央公民館 研修室
7月26日(土)	超簡単！防災クッキング	小学5・6年生 親子可	24名	斑鳩町中央公民館 調理室
7月27日(日)	ロケット教室 手作りロケットを飛ばそう	小学5・6年生	20名 ×2回	斑鳩町中央体育館 研修室・斑鳩小学校 運動場 (天候不良の場合は8月2日(日)に延期)
8月1日(金)	絵手紙と工作キット	小学5・6年生	20名 ×2回	斑鳩町中央公民館 創作室
8月2日(土)	わくわくエンジン	10~18歳の親子 兄弟参加可	8組	未定

元気クラブいかるが主催 年間教室のご案内

新年度にあたり、多くの教室で開催時間・受講料等に変更がございます。本表をよくご確認ください。

●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 9:10～10:40	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。	32	2,800円
	(ジュニア2部) 小4～中学生	土曜日 10:40～12:10				
	(キッズ月曜) 年中・年長	月曜日 15:30～16:40			24	1,900円
	(キッズ木曜) 年中・年長	木曜日 15:30～16:40			24	
	(リトル) 3歳～年小	火曜日 17:20～18:20			24	
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	1,050円
新体操	年長～小6	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)	31	2,535円
チアリーディング	(木曜1部) 年中・年長	木曜日 16:00～16:45	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) 有川麻由先生 (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)	31	2,815円
	(木曜2部) 小1～小2	木曜日 17:00～18:00				
	(木曜3部) 小3～小6	木曜日 18:00～19:00				
バドミントン	小4～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)	34	2,265円
	中学生	土曜日 9:30～12:00			34	
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		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 10:40～12:00	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・日本トランポピクス協会認定トレーナー)	24	1,600円
フラダンス	成人・高齢者	月曜日 10:00～11:30	西公民館	ハワイアンの音楽に合わせて健康な身体を作り、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 カレファマモ」主宰)	24	2,900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)	29	2,175円
トランポリン ナイト	中学生以上 成人	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	2,100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	2,905円
	木曜日クラス 成人・高齢者	木曜日 13:30～16:00			40	

●成人対象スポーツ教室

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としたクラスです。 腕ひこくく、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)	40	3,000円
		木曜日 15:00~16:00	五丁地域 交流館		44	3,300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	【講師】 田西和代先生 (筑波大学体育学部卒業・健康運動指導士)	44	2,930円
	午後クラス 成人・高齢者	木曜日 13:00~14:30			23	1,535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	3,300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	1,620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)	34	2,550円
盆踊り& 阿波踊り	成人・高齢者	日曜日 13:00~15:00	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	1,750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・高齢者	火曜日 (1部クラス) 13:15~14:45 (2部クラス) 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よう♪ 【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	1,245円
		木曜日 10:00~11:30			13	1,245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	1,600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	日本語の歴史から近代の文学、現代の日本語など様々な角度から日本語を掘り下げ、漢字・日本語の面白さを伝える 【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	850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	老若男女・貴賤を問わず詠われた歌が収録されている万葉集をジャンル・歌人・表記法などの視点から取り上げてわかりやすく解説し、現代にも通じる万葉の心を明らかにする。 【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	850円
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	源氏物語の登場人物を人物相関図(系図)で整理し、登場人物の人間関係を鳥瞰しつつ源氏の大きさ、奥深さを伝える。 【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	850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	2,000円

新年度にあたり、多くの教室で開催時間・受講料等に変更がございます。本表をよくご確認ください。

初回のお支払いについて

年会費

ジュニア会員 (中学生まで)	500円
一般会員	1,500円
シニア会員(70歳以上)	1,000円



保険料

800円



受講料

各教室ごとの受講料
× 3か月分
※料金は本紙をご参照下さい。

お支払い方法

初回教室の会場にて「コンビニ払込票」をお渡し致します。(郵送させて頂く場合もございます)
コンビニエンスストアのレジにてお支払い下さい。

※利用可能なコンビニは払込票をご参照下さい。
※ゆうちょ銀行はご利用頂けません。

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

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は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っております。

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す。

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っております。

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っております。

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 教室開催カレンダー 4月～6月

月曜日	募集人数	定員	日程															備考
			4月					5月					6月					
			7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30			
教室名																		
体づくり講座	8名	20	-	○	-	○		-	○	-	○		-	○	-	○	-	
フラダンス	3名	20	○	-	※	-		-	○	-	※		○	-	○	-	-	
やさしいヨガ	5名	20	○	○	-	○		-	○	-	○		○	○	-	○	○	
男のトレーニング(月)	3名	10	○	○	※	○		-	○	※	○		○	○	※	○	○	
キッズトランポリン(月)	5名	10	-	○	-	○		-	○	-	○		-	○	-	○	-	
バスケットボール	1部:5名 2部:3名	20 20	○	○	○	-		-	○	○	○		-	○	○	○	○	
一輪車	5名	10	-	○	-	○		-	○	-	○		-	○	-	○	-	
トランポリンナイト	3名	20	-	○	-	○		-	○	-	○		-	○	-	○	-	

火曜日	募集人数	定員	日程															備考
			4月					5月					6月					
			1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24			
教室名																		
楽しいオカリナ	満員	15	-	○	-	-	-	-	○	-	-		-	○	-	-		
ラージボール卓球(火)	10名	40	○	○	○	○	-	-	○	○	○		○	○	○	○		
トランポリンリトル	3名	6	-	○	-	○	-	-	○	-	○		-	○	-	○		
新体操	5名	20	-	-	○	○	-	-	○	○	○		○	○	○	○		

木曜日	募集人数	定員	日程															備考
			4月					5月					6月					
			3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26			
教室名																		
気軽に楽しむかな文字	満員	10	○	-	○	-		○	-	○	-	-	○	-	○	-		
漢字の「いろは」	6名	12	-	-	○	-		-	-	○	-	-	-	-	○	-		
リハビリヨガ(午前)	3名	10	○	○	○	○		-	○	○	○	○	○	○	○	○		
リハビリヨガ(午後)	満員	10	○	-	○	-		-	-	○	-	○	○	-	○	-		
ラージボール卓球(木)	10名	40	○	○	○	○		-	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
男のトレーニング(木)	3名	10	○	○	○	○		-	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
キッズトランポリン(木)	4名	10	-	○	-	○		-	○	-	○	-	○	-	○	-		
チャリーディング	1部:6名 2部:5名 3部:若干名	10 20 20	-	-	○	○		-	○	○	○	○	○	○	○	-		
オカリナ入門	8名	8	-	○	-	○		-	○	-	○	-	-	○	-	-		

金曜日	募集人数	定員	日程															備考
			4月					5月					6月					
			4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27			
教室名																		
気楽に万葉集	4名	12	-	-	○	-		-	○	-	-	-	-	-	○	-	-	
系図から読み解く源氏物語	7名	12	○	-	-	-		○	-	-	-	-	○	-	-	-		
ピラティス&エアロビクス	5名	30	○	○	○	○		-	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
トランポビクス	6名	20	-	○	-	○		-	○	-	○	-	-	○	-	○		
健康麻雀	満員	12	-	○	-	○		-	○	-	○	-	-	○	-	○		

土曜日	募集人数	定員	日程															備考
			4月					5月					6月					
			5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28			
教室名																		
ジュニアトランポリン	1部:2名 2部:5名	10 10	○	○	-	○		-	○	○	○	-	○	○	-	○		
バドミントン	子供	若干名	○	○	-	○		-	○	○	○	-	○	○	○	○		
	大人	若干名	○	○	-	○		-	○	○	○	-	○	○	○	○		

日曜日	募集人数	定員	日程															備考
			4月					5月					6月					
			6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29			
教室名																		
盆踊り&阿波踊り	10名	30	○	○	-	○		-	○	-	-		○	○	-	○	○	

※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 主催イベントのご案内

【入会不要】【事前申し込み要】0745-51-7181まで

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！指先を動かして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 ペンセット 手芸用ボンド



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

- 4月9日 法隆寺境内から裏山散策 木々のこもれびと瀨音にいやされづ山歩き 森林浴を楽しみましょう 【集合・解散】斑鳩町役場
- 6月11日 古の歴史の町 安堵町を歩く 小さくてもキラリと光る安堵町 文化交流に思いを馳せる 【集合】JR法隆寺駅南口【解散】同駅北口
- 10月8日 馬見フラワーウォーキング 北エリアまでの緑道散策コースからカリヨンの丘では真ん丸姿の愛らしいコキアが待っていますよ 【集合・解散】近鉄池部駅
- 12月10日 斑鳩ブランドを求めて歩く南コース 風はひんやりと冷たい!!カフェでホックリとしましよ 【集合】JR法隆寺駅南口【解散】同駅北口
- 1月14日 初詣ウォーキング(賣太神社) 稗田阿礼命を主齋と祭るにお参り イオンモール大和郡山でショッピング!! 【集合・解散】JR大和郡山駅東出口 市民交流館前
- 2月18日 唐古・鍵遺跡史跡公園を散策 道の駅レスティ唐古・鍵で物産おかいもの 【集合・解散】近鉄田原本駅東出口

※雨天(少雨でも)中止 ※事前申込要 ※コース・天候等のお問い合わせ・・・藤山 080-3134-5292

焼きたてばん

あるちざん

愛情一杯の焼きたてばんで
笑顔と幸せをお届けします。

大量注文
随時受付中
保育園・幼稚園・子供会等の
イベントばんは是非
「焼きたてばん あるちざん」へ

お支払い方法
現金・PayPay・d払い
電子マネー・各種クレジットカード
コード決済

駐車場
店舗前2台・店舗裏2台
国道沿いの為、大きなお車の方やご不安に思われる方は店舗裏専用駐車場を御利用ください。

☎0745-60-6061 営業時間 7:30~18:00 定休日:木曜日・第1水曜日

斑鳩で愛を続ける4代目

明日からの
洗顔が楽しくなるお顔を

《シンプルコース ¥3,200》
眉毛・耳・鼻・首
アゴ・額・襟足
すみずみまで

女性理容師
担当

ヘアサロン
ウエノ

TEL 0745-74-5150

カラオケ教室 ドレミ会

(会場) 斑鳩町 東公民館
(日時) 毎月 第2月曜日
13時~15時
(会費) 1,000円/1回
(講師) 越智 正博 090-1894-6112

【アロマ ヨガ教室】

※日 時 毎月 第1第3木曜日 9時30分~10時30分
【祝日はお休み】
※開催場所 東公民館(駐車場あり)
※参加費 1600円/2回 都度払い 1000円
※対象 大人

【子連れOK 日曜日ヨガ】

※開催日時
◎第2日曜日 10時~11時
◎8月お休み
◎9月以降第4日曜日
※開催場所 東公民館(駐車場あり)
※参加費 1000円(小中高生 無料)
※対象 大人
※※託児はございません※※

野菜中心からだが喜ぶランチとお惣菜

Ikarumin

営業日 水・木・金曜日

日替わりランチ 11:30~14:00
藤ノ木ランチ (1100円)
おにぎりランチ (500円)
コーヒー (200円)

惣菜販売 14:00~17:00 (売り切れ終了)
小吉田1-10-24 ☎080-3864-5169

※※※木曜日、日曜日クラス内容 ※※※
ゆったり身体を動かし、丁寧にヨガのポーズを行います。
年齢を問わずご参加いただけます
講師:東福 Instagram: fuku_yoga03

【日程の変更等は東公民館と Instagram にてお知らせ致します】

アートフラワー染花教室作品展

☆5月23日(金)~5月25日(日)
☆午前9時~午後5時(最終日は午後4時)
☆ご回覧の方にささやかなプレゼントをご用意しております。
アトリエFUMI 染花教室 ☎080-3817-1219

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?
【配布実績】町内全戸配布11,500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