

# 元気クラブいかるがだより

令和7年度 第4号  
令和7年12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。

## 元気クラブいかるが 年間教室 冬季追加会員募集！

募集期間 **12月1日（月）～12月8日（月）**

☆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

→ 「**2025年度会員追加募集 お申し込みフォーム**」をクリック

※インターネットをご利用になれない方は郵便ハガキにてお申込み下さい。方法は内面をご参照下さい。

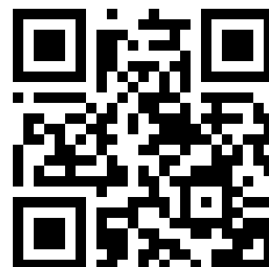
※ご注意※

●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。

●応募数が募集人数を超えた場合は抽選を行います。

●現在すでに教室を受講中の方は、改めてのお申し込みは必要ありません。



**※ご注意※ 窓口およびお電話での受付は致しません。**

### 今回の募集教室

●子供スポーツ教室

○バンビシャス奈良バスケットボールスクール / ○一輪車

●成人スポーツ教室

○疲れにくい体づくり講座 / ○トランポリンナイト / ○盆踊り&阿波踊り

○ラージボール卓球（火曜クラス・木曜クラス） / ○トランポビクス

●文化教室

○漢字の「いろは」 / ○オカリナ入門（初心者対象） / ○気楽に万葉集 / ○系図から読み解く源氏物語

【ご注意】現在すでに教室を受講中の方は、改めてのお申し込みは必要ありません。

自動的に参加資格が継続されます。

## 令和7年度 健康スポーツ教室

五丁地区交流会館（斑鳩町法隆寺東1-4-6）

●1月19日（月）12：30 やさしいヨガ②

●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。）

### 元気クラブいかるがへのお問い合わせについて

元気クラブいかるが事務所では、現在都合により不在の時間帯がございます。お電話での対応が出来ない場合がございますので、可能でしたらEメール（info@gcikaruga.com） またはFAX（0745-51-7181）にてご連絡下さい。

尚、元気クラブいかるがに関して、斑鳩町中央体育館および斑鳩町中央公民館にお問い合わせをなさいませんよう、お願い申し上げます。

（上記施設において元気クラブいかるがについてお答えすることは出来ません。）

# 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 9:10～10:40	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)	32	2,800円
	(ジュニア2部) 小4～中学生	土曜日 10:40～12:10			24	1,900円
	(キッズ月曜) 年中・年長	月曜日 15:30～16:40			24	
	(キッズ木曜) 年中・年長	木曜日 15:30～16:40			24	1,800円
	(リトル) 3歳～年小	火曜日 17:20～18:20		※キッズクラスの月曜日と木曜日は 同じ内容です。	24	1,800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	1,050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 【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 カレフアマモ」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)	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)	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にしたクラスです。 腕れにくく、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。	40	3,000円
		木曜日 15:00~16:00	五丁地域 交流館	【講師】草野祥子先生 (エアロビクス・インストラクター)	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 ピクス	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・日本トランポピ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
オカリナ入門		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き・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

### 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。

## 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。

**教室追加募集** 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。

〒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  
※FAXによる受付は終了させて頂きました。

**【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 教室開催カレンダー 1月～3月

月曜日	募集 人数	定員	日 程															備 考
			1 月					2月					3月					
			5	12	19	26		2	9	16	23		2	9	16	23	30	
教室名																		
体 づ くり 講 座	5 名	20	－	○	－	○		－	○	－	○		－	○	－	○	－	会場変更： ※中央体育館アリーナ
フ ラ ダ ン ス	満 員	20	○	－	○	－		○	－	○	－		○	－	○	－	○	
やさしいヨガ	満 員	20	○	－	－	○		○	○	－	－		○	※	－	○	○	
男のトレーニング(月)	満 員	10	○	－	△	○		○	○	△	－		○	※	△	○	○	会場変更： ※中央体育館アリーナ △五丁地域交流会館
キッズトランポリン(月)	満 員	10	－	○	○	－		－	○	○	－		○	－	○	－	－	
バスケットボール	1部 3名 2部 3名	20 20	－	○	○	○		－	○	○	○		○	○	○	○	－	
一 輪 車	3 名	10	－	○	○	－		－	○	○	－		○	－	○	－	－	
トランポリンナイト	2 名	20	－	○	○	－		－	○	○	－		○	－	○	－	－	

火曜日	募集 人数	定員	日 程															備 考
			1 月					2月					3月					
			6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31	
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	満 員	6	－	○	－	○		－	○	－	○		－	○	○	－	－	
新 体 操	満 員	20	－	－	○	○		－	○	○	○		○	○	○	○	－	

木曜日	募集 人数	定員	日 程															備 考
			1 月					2月					3月					
			1	8	15	22	29	5	12	19	26		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」	5 名	12	－	－	○	－	－	－	－	○	－		－	－	○	－		
リハビリヨガ(午前)	満 員	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)	満 員	10	－	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○		
キッズトランポリン(木)	満 員	10	－	－	○	－	○	－	○	－	○		－	○	○	－		
チアリーディング	満 員	10 20 20	－	－	－	○	○	－	○	○	○		－	○	○	－		
オ カ リ ナ 入 門	5 名	8	－	○	－	－	－	－	○	－	－		○	－	－	－		

金曜日	募集 人数	定員	日 程															備 考
			1 月					2月					3月					
			2	9	16	23	30	6	13	20	27		6	13	20	27		
教室名			—	○	—	—	—	—	○	—	—		—	—	○	—		
気 楽 に 万 葉 集	5 名	12	—	○	—	—	—	○	—	—	—		○	—	—	—		
系図から読み解く源氏物語	5 名	12	—	—	○	—	—	○	—	—	—		○	—	—	—		
ピラティス&エアロビクス	満 員	30	—	○	○	○	○	—	○	○	○		○	○	○	○		
ト ラ ン ポ ビ ク ス	5 名	20	—	○	—	○	—	—	○	—	○		—	○	—	○		
健 康 麻 雀	満 員	12	—	○	—	○	—	—	○	—	○		—	○	—	○		

土曜日		募集 人数	定員	日 程															備 考
				1 月					2月					3月					
				3	10	17	24	31	7	14	21	28		7	14	21	28		
教室名																			
ジュニアトランポリン		満 員	10 10	—	○	○	○	○	—	○	○	—		○	—	○	—		
バドミントン	子 供	満 員	16	—	○	○	○	○	—	○	○	—		○	—	○	—		
	大 人	満 員	16	—	○	○	○	○	—	○	○	—		○	—	○	—		

日曜日	募集 人数	定員	日 程															備 考
			1 月					2月					3月					
			4	11	18	25		1	8	15	22		1	8	15	22	29	
教室名																		
盆踊り & 阿波踊り	5 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

※日程等を予告無く変更する場合がございます。その際お申し込み済の方には個別にご連絡致します。

## 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) 持持物 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

- 1月14日 初詣ウォーキング(寛太神社) 稗田阿礼命を主祭と祭るにお参り 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

### 健康寿命をのばす！

姿勢と動きを整えるコンディショニングジム

理学療法士・鍼灸師がサポート！

痛みや姿勢、身体のこわばりを根本から整え、  
“動けるカラダ”で毎日をもっと元気に。

【初回カウンセリング+体験】無料実施中！

料金 パーソナル1回 7,000円～  
セミパーソナル・スタジオレッスン1回 2,500円～  
LINEから体験予約！「体験」と入力するだけ！  
※運動初心者も大歓迎！電話予約も可能です。

斑鳩町龍田南1-3-53

☎ 0745-51-3726

営業時間：平日10～20時

土・祝 10～18時

定休日 日曜、年末年始

健康と運動をサポートするStudio Sense



スタジオセンス  
Instagram



予約はこちら  
公式LINE



センスキッズ  
Instagram

### 運動神経を育てる！

遊びが成長に変わる。キッズトレーニング教室

【月・水・金】足が速くなるトレーニング教室(走りに特化)

【火・木】キッズトレーニング教室(運動基礎作り)

どちらも17時スタート！(約45分間)

初回限定【無料体験】実施中！

月・水・金 小学生向け 火・木 年長～低学年向け

料金 月額：6,600円 回数券：1回2,000円 4回7,500円

LINEから体験予約！「教室」と入力するだけ！

※お友達と一緒にの参加もOK！保護者の方の見学も可能です。



## 焼きたてぱん あるちざん

☎0745-60-6061

奈良県生駒郡斑鳩町龍田2-1-11

営業時間／7:30～18:00

定休日／木曜日・第一水曜日

キャッシュレス決済可

駐車場／店舗前2台・店舗裏2台あり

是非ご賞味ください！

## 職人のホットドッグ

もちふわパン生地が美味しいなつかしい美味しさの自慢のホットドッグです。



あなたの1日を元気にするホットドッグ。  
もっちりやわらかなパンにかぶりつけば、  
ジューシーなソーセージの香りと、  
まろやかなカレーソースに  
次のひとくちが止まりません。  
シンプルで飾らないからこそ、  
毎日食べたくなるパンです。

パニ王子も  
絶賛!!



おかげさまで  
12周年  
皆様へ感謝を込めて

期間中何度でも  
このパンフレットを  
ご持参頂くと・・・

39円  
(ありがとう)

引き

させて頂きます♪  
※一度の御来店につき  
500円(税込)以上お買い上げ時  
に一回ご利用頂けます。  
※他の割引券との併用は  
出来ません。  
※有効期限  
R7年12月1日～  
R8年1月末日まで

## 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@gcicaruga.com 電話：0745-51-7181 まで