

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8年度 第1号
令和8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！

締め切り**3月22日(土) 17時まで**

ハガキ応募の場合は 3月20日(木) 消印有効

※応募数が募集人数を超えた場合は抽選を行います。

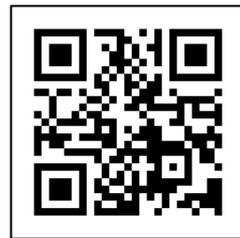
☆応募方法(インターネットから)

<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8年度 健康スポーツ教室

五丁地区地域交流館

- 5月13日(水) ノルディックウォーキング 10:00~11:30
 - 5月29日(金) 初めての社交ダンス 14:00~15:30
 - 7月8日(水) ノルディックウォーキング 10:00~11:30
 - 7月23日(木) 盆おどり 13:00~14:30
 - 7月31日(金) 初めての社交ダンス 14:00~15:30
 - 8月27日(木) 盆おどり 13:00~14:30
 - 9月9日(水) ノルディックウォーキング 10:00~11:30
 - 10月29日(木) メンズピラティス 15:00~16:10
 - 10月30日(金) 初めての社交ダンス 14:00~15:30
 - 11月11日(水) ノルディックウォーキング 10:00~11:30
 - 12月23日(水) クリスマスの赤色を身に着け
ノルディックウォーキング 10:00~11:30
- <2027年>
- 1月21日(木) リハビリヨガ(午前) 10:30~12:00
 - 1月21日(木) リハビリヨガ(午後) 13:00~14:30
 - 2月5日(金) やさしいピラティス 10:00~11:10
 - 3月10日(水) ノルディックウォーキング 10:00~11:30

龍田西地区地域交流館

- 6月17日(水) 健康体操① 9:30~11:00
- 6月17日(水) 盆踊り① 13:30~15:00
- 7月1日(水) 健康体操② 9:30~11:00
- 7月1日(水) 盆踊り② 13:30~15:00
- 7月15日(水) 盆踊り③ 13:30~15:00
- 8月5日(水) 盆踊り④ 13:30~15:00
- 8月19日(水) 盆踊り⑤ 13:30~15:00
- 9月2日(水) 健康体操③ 9:30~11:00
- 10月7日(水) 健康体操④ 9:30~11:00
- 11月4日(水) 健康体操⑤ 9:30~11:00

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主催 年間教室のご案内

※新年度にあたり一部教室で受講料を変更しています。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】 村井道徳 (元気クラブいかるが・JSPO公認トランポリン コーチ3・日本体操協会公認トランポリン審 判員) ※キッズクラスの月曜日と木曜日は 同じ内容です。	33	2,885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			26	2,055円
	(キッズ木曜) 年中・年長	木曜日 15:30~16:40				
	(リトル) 3歳~年小	火曜日 17:20~18:20				
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	1,400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)	32	2,615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)	32	2,905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		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

※対象者は特記なき限り【成人~高齢者】です。

教室	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	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	月曜日 10:00~11:30	西公民館	ハワイアン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)	24	2,900円
やさしいヨガ	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)	31	2,325円
メンズヨガ	月曜日 14:30~15:40	中央公民館 大ホール	男性向けの無理なく行えるヨガレッスンです。 呼吸を整えながら肩腰脚を中心にやさしく動かし体力維持やリラクセスを目的 としています。 初心者の方も安心してご参加頂けます。 【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)	31	2,325円
トランポリン ナイト	月曜日 19:00~20:30	中央体育館 アリーナ	【対象者】中学生~成人 【講師】村井道徳 (元気クラブいかるが・JSPO公認トランポリンコーチ3・日本体 操協会公認トランポリン審判員)	26	2,275円
ラージボール 卓球	(火曜日クラス) 13:30~16:00	中央体育館 アリーナ	【担当】 高山堅二郎 (元気クラブいかるが・競技歴30年)	40	2,665円
	(木曜日クラス) 13:30~16:00			40	

●成人対象スポーツ教室

※対象者は特記なき限り【成人～高齢者】です。

メンズ ピラティス	木曜日 15:00～16:10	五丁地域 交流館	リハビリから始まったピラティスで、10年先も元気で健康に過ごせるように、しなやかで強いからだを作っていきます。 【講師】笠岡和子 先生 (STOTT PILATES(ストットピラティス)インストラクター ヨガ(RYT200 習得)インストラクター)	42	3,150円
リハビリヨガ	(午前クラス) 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)	42	2,800円
	(午後クラス) 木曜日 13:00～14:30			24	1,600円
やさしい ピラティス	金曜日 (1部クラス) 9:30～10:40 (2部クラス) 10:50～12:00	中央体育館 武道場	コアを意識しながら、からだの各部位を丁寧に動かしていきます。姿勢を改善の事で、歪みや痛みのないからだになりましょう。 【講師】笠岡和子 先生 (STOTT PILATES(ストットピラティス)インストラクター ヨガ(RYT200 習得)インストラクター)	42	3,150円
トランポ ピクス	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
初めての 健康社交ダンス	金曜日 15:00～16:00	西公民館 集会室	初心者社交ダンスを学ぶにあたり3つの事項から始めます。 ①姿勢・形②相手との組み方③足の出す位置 無理なく楽しく続けましょう！ 【講師】大西光子先生 奈良県舞踊教師協会所属 社交ダンス「スイング」主宰	27	2,550円
バドミントン	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	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)	28	1,630円

●成人対象文化教室

※対象者は特記なき限り【成人～高齢者】です。

教室	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	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	1,245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	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」	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	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	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	金曜日 13:00～16:30	五丁地域 交流館	【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

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 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 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！指先を動かしてワイワイと楽しく始めましょう

日程 4/7 6/2 7/7 8/4 9/1 12/1 2027年 1/5 2/2 3/2

時間 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



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8日(水) 初法隆寺境内から中宮跡公園 カフェでお茶しましょう！【集合・解散】法隆寺南大門前

●6月10日(水) 大和郡山城跡散策 観光スポットと食べ歩き【集合・解散】JR郡山駅西口

※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

(完売次第閉店)

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

パン王子も絶賛！！

あなたの1日を元気にするホットドッグ。
もちりて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。



イベント等の
お楽しみぱんも
ぜひ
「あるちざん」
へ！

大量注文
随時
受付中

是非ご賞味ください！
職人のホットドッグ

TV出演多数

「よ～いドン」「おはよう朝日」など

パンシェルジュマスター

パンラカタル 浅香 正和

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



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11,600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

【お願い】中央体育館へ車で送迎に来られる方へ

中央体育館裏手入口の、黄色い進入禁止ガードの前に車を停車・駐車して
ご家族を待つことは、近隣住民のご迷惑になりますので絶対にお止め下さい。
必ず駐車場に停めて頂きますようお願い致します。

