

稲城総合型地域スポーツクラブ  
iクラブだより  
No.2

# スマイル

通信

だれでも どこでも いつでも スポーツを！

## iクラブ交流会

2015.3.14  
稲城市総合体育館

● ● ● 楽しいひと時を共にすごしました ● ● ●



「第1回・iクラブ交流会」が、3月14日(土)午後1時より稲城市総合体育館にて開催されました。当日は天気にも恵まれ130名にのぼる参加があり、それぞれが思い思いに楽しいひと時を過ごしました。

第1部の参加型では、「卓球」「吹き矢」「ヨガ」、第2部の発表では、こどもたちが「チアダンス」「体操」大人が「ゆる体操」「太極拳」「フラ」をそれぞれ披露しました。

会場には、こどもたちの練習の成果を見ようとご家族連れも多く、熱い声援を送っていました。

### 参加型教室

#### ヨガ教室



リラックスできて気持ちいいね！

#### 卓球教室



マシンから飛び出す速球に挑戦！

#### 吹き矢教室



初めてだけど見事命中！



みんな上手だね!!

## こどもの発表

### チア教室



青のコスチュームで元気一杯のダンスに会場から大きな拍手！「東京サンレーヴス」チアメンバーの指導を受けた練習の成果をいかに発揮しました。

### こども体操教室



マット運動を披露するのは初めて。ドキドキしたけど、ちょっぴり自信ができました。お父さん、お母さんも熱い応援。みんなよく頑張ったね！

## おとなの発表

### ゆる体操教室



体をゆるめる体操で体のこわばりを除き動きやすくなります。会場のみなさんと歌に合わせてユルユルし、体がほぐれました。

### 太極拳教室



音楽にあわせ静かな演舞で会場は癒しの空間に…優雅で流れる息のあった動きに魅了されました。

### フラdeコンディショニング教室



会場は暖かい南国の世界に！ハワイアンミュージックにあわせ、本格的なフラを披露。こどもたちもメンバーと一緒にフラを楽しみました。

## 抽選会



抽選会では、稲城市の新鮮野菜を賞品に。スタッフが当たり番号を読み上げるたびに、大きな歓声があがりました。

## 平成26年度「東京都スポーツ功労賞」受賞



～皆様のご支援ありがとうございました～

「東京都スポーツ功労賞」という栄えある賞を、平成26年10月30日(木)、東京都庁におきましてiクラブが受賞いたしました。これも偏に、東京都、稲城市、関係各位のご協力の賜物と心よりお礼を申し上げます。

今後ともスタッフ一同力を併せ、スポーツ・レクリエーションの普及振興に努めてまいりますので、更なるご支援を賜りますようお願い申し上げます。

## イベント・講習会

### 都民の森ハイキング



「東京都檜原村・都民の森ハイキング」が、平成26年11月3日(月・祝)に実施され25名の参加がありました。参加者は、冷たく澄んだ空気の中、赤・黄に色づいた紅葉を眺めながらのハイキングを楽しみました。三頭山頂上からは南に、たなびく雲の向こうに美しい霊峰富士を望むことができ思い出に残る1日となりました。

### こども自転車教室



「こども自転車教室」が、平成27年3月29日(日)、向陽台の城山公園にて開催されました。春の暖かい日差しにも恵まれ、21名の参加がありました。お父さん・お母さんが見守るなか、こどもたちは一生懸命に自転車乗り挑戦。終了時には、一人で乗れるようになったこどもとお父さん・お母さんが喜ぶあう微笑ましい姿が見られました。

### こどもジョギング教室



「こどもジョギング教室」が、平成26年12月27日(土)から平成27年1月18日(日)にかけての日曜日5回にわたり、稲城中央公園総合グラウンド周辺ランニングコースにて開催。小学生延べ64名が参加し、早く走るコツをつかめることができました。

## インフォメーション

### 「スポーツ健康講座」を開催します!!

～7月20日(月・祝)稲城市地域振興プラザ(予定)～

- 研修内容 「子どもの運動能力をあげる準備運動  
～トップアスリートを目指して～」
- 講師 山本尚司氏理学療法士・健康運動指導士  
日本オリンピック委員会強化スタッフ
- 開催日時 平成27年7月20日(月・祝)19:00～21:00
- 会場 稲城市地域振興プラザ
- 対象 運動・スポーツ指導関係者など

※各教室にご案内を予定しています。




**ホームページを見てね!**

**URL**  
<http://www.inagi-iclub.org/>

### レストラン・パークヒルのご案内

こどもから大人まで楽しめる和洋中のメニュー

**iクラブ会員割引**    **駐車料金2時間無料**



**TEL** 042-331-8383

**営業時間** 平日11時～19時(土・日・祝11時～20時30分)  
※定休日：第2、第4月曜日

**場 所** 稲城市総合体育館の横(2階)

**駐車場** 有(総合体育館西駐車場205台)  
レストランご利用のお客様は2時間無料

**割 引** iクラブ会員証各自ご提示で、ソフト・ドリンク250円を150円にてご提供

## よくあるご質問 Q&A

### Q1. 総合型地域スポーツクラブってどんなクラブ?

A1. 地域住民が運営するスポーツクラブです。たくさんの種目があり子供から高齢者まで誰でも参加できます。生涯を通した健康な体づくりと、コミュニティの場の提供を目的とします。

### Q2. 民間のスポーツクラブとどこがちがうの?

A2. 大きな違いは非営利の経営組織(NPO)であることです。スタッフをはじめ会員の皆様が納める会費で運営しています。

### Q3. 会費はどうなっているの?

A3. 会員の皆様には年会費を収めて頂きます。プログラムごとに別途会費を払って頂きますが、会費は一般の方より安い料金で参加できます。

### Q4. 年会費、参加費はどのように使われていますか?

A4. 主に事務局の人件費や運営のために必要な経費(印刷費、通信費、パソコン・音響など備品購入費)に使われます。事務局の業務は、会場予約、会費の会計処理、収支報告、税務処理、メール・電話対応などです。参加費は主に指導者への謝金、会場費、教室で使用する備品等に使われます。

### Q5. 教室の種目はどのように決めるのですか?

A5. 月1回の会議で、20名ほどのスタッフが、市民が必要としているものは何かを議論しながら決めていきます。決まったことは体験会を実施して、参加者が多く集まれば継続的なクラスとしていきます。

### Q6. 「iクラブ」のプログラム(教室)は、どれでも参加できるの?

A6. 年齢や体力に合ったプログラムに、いくつでも参加することが可能です。ただし、会員のプログラムや満員で参加できない場合もありますので、事務局にお問い合わせください。

## 入会(年会費)のご案内

- 一般会員(中学校卒業以上) 3,000円
  - 子供会員(中学生以下) 2,000円
  - 家族会員(同居の家族) 5,000円
- ※上記以外にプログラム毎に別途会費が必要です。  
会社などの団体会員もあります。

●詳細は、下記にお問い合わせください。

### 《iクラブ事務局》

火曜日～金曜日 12時～16時

TEL 042-331-8866

E-mail inagi-i.club@nifty.com

受付場所はこちらのQRコードから➡

