

稲城総合型地域スポーツクラブ
iクラブだより

No.4

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(第2回)開催 2016.3.5 稲城市総合体育館

● ● ● 笑顔あふれる楽しい交流会となりました ● ● ●



昨年開催しご好評いただいた「iクラブ交流会」が、3月5日(土)午後1時より、稲城市総合体育館レクリエーションルームにて開催されました。晴天のなか180名にのぼる参加があり、ご家族連れの参加者も多く思い思いに楽しい時間を過ごしました。

第1部の体験では、「吹き矢」、「ストレッチポール」、第2部の発表では、こどもたちの「チア教室」、「体操教室」、おとなは、「健康ヨガ教室」、「太極拳教室」、「フラdeコンディショニング・リフレッシュ教室」など日頃の練習の成果を披露しました。

会場では、こどもたちの演技を応援しながら、熱心に撮影する親御さんの姿がたくさん見られました。

体験型教室

交流会たのしいね!!



©K.Okawara・Jet Inoue

吹き矢



小さな
見事命中!

ストレッチポール



やさしい指導で
ストレッチを体感!

こどもの発表

チア教室



小学3年生17名、高学年5名がリズムにのった元気なチアを披露しました。

体操教室



小学生15名がマット運動を披露、柔軟性とバランスの良さに会場から驚きの声！

おとなの発表

健康ヨガ教室



ヨガ独特のポーズを10名の参加者がマットの上で披露しました。

全員でストレッチ体操



参加者全員で座って固くなった体をほぐしました。

太極拳教室



女性のしなやかさ、男性はやわらかな中に強さを兼ねそなえた演舞でした。

フラdeコンディショニング・リフレッシュ教室



美しいコスチュームをまとった華やかで流麗なフラに魅了されました。



発表の最後に女の子たちが飛び入り参加をして皆さんでフラを楽しみました。

抽選会

抽選会の賞品は、稲城の地元農家に発表会のために特別に栽培していただいた野菜と果物。

こぼれる笑顔の当選者はスタッフから賞品を受けとっていました。



愛情こめて育てられた野菜たち！

イベント・講習会

スポーツ健康講座(第2回)を開催

2015.11.3 稲城市地域振興プラザ



～テーマは「成長期の子供のための怪我をしない体づくり」～
山本 尚司(一般社団法人・フィジオ運動連鎖アプローチ協会代表)が講演

クラブ主催の「スポーツ健康講座(第2回)」を、平成27年11月3日(火・祝)午後7時半より、稲城市地域振興プラザにて、前回に引き続き一般社団法人・フィジオ運動連鎖アプローチ協会代表でオリンピック強化スタッフ(トレーナー)をつとめる山本尚司先生を講師にお招きし、「成長期の子供のための怪我をしない体づくり」をテーマに開催しました。

開催日当日は、スポーツ指導者、愛好者、子供連れの家族など19名の参加者がありました。

今回の講座では、スポーツアスリートの指導をされている山本先生に、「子供たちがスポーツを末永く楽しむために、成長期の子供がどのようにすれば怪我をしない体をつくれるか」を、実技を交えお話していただきました。山本尚司先生、スタッフの芹澤誠先生、今井良輔先生の分かりやすい実技指導が受講者に大変好評でした。

小学生ランニング教室 ～東京ヴェルディ共催～



いなぎ苑・フラの集い



平成27年10月11日(日)、午後2時より、稲城市百村の特別養護老人ホーム「いなぎ苑」にて、施設利用者、ご家族、スタッフのみなさんとフラを楽しむ催しをおこない、地域住民のみなさんとの交流を深める活動をおこないました。

平成28年1月24日(日)に開催される稲城市民ロードレースに向けての「ランニング教室」を東京ヴェルディと共催しました。

会場は稲城市総合グラウンド他、(若葉台、平尾、城山、稲城第七)の各小学校を会場に、平成27年11月7日(土)から平成28年1月16日(土)までの計9回にわたり実施しました。

講習の内容は「長距離の走り方を学ぶ」、「時間走を学ぶ」、「走るための技術を学ぶ」など実技を中心とした実践的な内容でした。参加者数は、55名(低学年29名、高学年26名)で、指導者から、「子供たちは身のこなしが格段に良くなった」、「初めは遅い子もまじめに取り組み、かなりの進歩がみられた」などの感想がよせられました。

インフォメーション

「スポーツ健康講座(第3回)」を開催します!!

～7月18日(月・祝)稲城市総合体育館～

日時 7月18日(月・祝) 9:30～11:30
 場所 稲城市総合体育館・レクリエーションルーム
 講師 今井良輔氏(理学療法士)
 内容 「よくわかる体と動きのしくみ(股関節編)」
 対象 スポーツ愛好者・指導関係者など
 ※詳細は後日ご案内を予定。



ホームページ
を見てね!

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

—— 参加費値上げのお知らせ ——

iクラブでは、できるだけ多くの皆様に運動を継続していただける参加費を設定して努力してまいりました。

しかしながら会員の増加にともない平成28年度から消費税がかかることとなり、やむなく参加費を値上げさせていただくこととなりました。値上げ額は全クラスともに一律1回あたり50円となります。

今般の諸事情につきまして、ご理解をいただき、引き続きご参加くださいますよう宜しくお願いいたします。

(例)参加費500円の場合550円に、

参加費月単位集金1,000円の場合1,100円に変更。

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レストラン

iクラブ会員割引

駐車料金2時間無料



レストラン
パークヒル

総合体育館

TEL 042-331-8383

営業時間 平日11時～19時(土・日・祝日11時～21時)
※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、お食事代金の10%OFF
(ドリンク、デザートは対象外とさせていただきます。
お会計時iクラブ会員カードをご提示いただきます)

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(参加費)はどうなっているの?

A3. 会員の皆様には年会費を収めていただきます。プログラムごとに別途参加費を払っていただきますが、参加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➡

