

稲城総合型地域スポーツクラブ
iクラブだより

No.6

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3回)開催 2017.3.12 稲城市総合体育館

● ● ● 230名が集い楽しみました ● ● ●



春の恒例となりました「iクラブ交流会」が、3月12日(日)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。当日は天候にも恵まれ、日頃の練習の成果を見ようと、昨年をうわまわる230名の参加がありました。発表者のご家族・ご友人のみなさんは演技を応援しながら、熱心に写真・動画などの撮影をしていました。



こどもの発表は、「チア教室」、「親子体操教室」、「小学生体操教室」、おとなの発表は、「練功十八法(中国健康体操)教室」、「ポールコンディショニング教室」、「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」などが、日頃の練習の成果を披露しました。

稲城市の地元農家に栽培していただいた新鮮野菜を賞品に、抽選会も行われ、楽しい交流会となりました。

抽選会



会場へのエントランスに、iクラブの各種教室のパネルを展示し、みなさんにご紹介しました。



当選されたみなさんは、スタッフから笑顔で賞品を受け取っていました。

こどもの発表

チア教室



小学1年生20名、小学4・5年生15名が若さあふれ生き生きとしたチアを披露しました。

小学生体操教室



小学生8名がマット運動を披露、柔らかな身のこなし・バランスの良さに会場から驚きの声があがりました。

親子体操教室



お母さんとお子さんが、スキンシップをとりながらいっしょに体を動かす楽しみを体験しました。

おとなの発表

練功十八法(中国健康体操)



中国で開発されたストレッチ体操を曲にあわせ披露しました。

ポールコンディショニング



ストレッチポールを使ったバランストレーニングを楽しみました。

太極拳教室



流れる水のごとく太極拳の演舞が披露されました。

フラdeコンディショニング・リフレッシュ教室



華やかなフラに会場は癒しの空気につつまれました。



発表の最後は、会場みなさんと一緒にフラを楽しみました。

イベント・講習会

「農業体験を通じた親子の運動教室」開催



森林浴をしながら親子で体操

平成28年8月からスタートした「農業体験を通じた親子の運動教室」が平成29年3月に終了しました。同教室は、「公益財団法人・東京都スポーツ文化事業団」のご支援並びに「NPO法人・いなぎ里山グリーンワーク」のご協力により開催されました。

同運動教室では、稲城「めぐみの里山」にて、里山ウォーキング、野菜の種まき、苗植え、落花生・里芋の収穫、薪拾いなど数多くの農業体験をとおして、親子がともに運動を楽しみ、体力の向上につながりました。参加延べ数は、120家族、356名となりました。

「スポーツ健康講座（第4回）」開催 2016.11.23 稲城市振興プラザ



肩関節のエクササイズの実習

～テーマは「よく分かる体と動きのしくみ(肩関節編)」～

クラブ主催の「スポーツ健康講座」が、平成28年11月23日(水・祝)、稲城市振興プラザ・大会議室にて開催され32名の参加がありました。前回に引き続き、理学療法士の今井良輔先生が講師を担当、「よくわかる体と動きのしくみ」と題し、「肩関節」の構造や機能について、解剖学・運動学などの観点から解説しました。

本講座では、関節を鍛えるためのストレッチの方法、体幹トレーニングを併せた肩関節エクササイズなど実習を交えわかりやすく説明しました。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。

新設プログラム(教室)紹介

クラブではあらゆる年代の方が参加できるクラブを目指しており、これまで参加が少ない男性などを対象にしたクラスを新設しました。

有資格の講師が初歩から親切に指導します。初心者大歓迎ですのでお気軽にご参加ください。

「スポーツ吹矢」教室

気軽にできるスポーツ吹矢は、中高年者の生涯スポーツに適しています。腹式呼吸を取り入れ、横隔膜の運動で内筋力を強化し、脳の集中力を活性化させることによる、認知症防止の効果も期待されます。



〈開催日時・場所・対象〉
毎月、第1・3火曜 10:00～12:00
場所：城山体験学習館(中央図書館奥)
対象：成人

プログラム(教室)紹介

「親子体操・よちよちクラス」教室

1歳児と保護者対象の親子体操クラスです。歩行開始前から参加できます。親子でふれ合いながらお母さんの産後の体のケアを目的に骨盤メンテナンス、ボディメイク、有酸素運動などを行っています。お子さんが興味を持つ曲にあわせて体操をすることで、子どもたちも刺激を受け、歩行やバランス感覚が向上し、言葉も増えていきます。



〈開催日時・場所・対象〉
毎月、第1・2・3金曜
10:40～11:40
場所：総合体育館・柔道場
対象：1歳児と保護者

「練功十八法(中国健康体操)」教室

練功十八法は、健康づくりのために中国で開発された体操です。その特徴は、太極拳をはじめヨガやマッサージ・指圧などの気功の要素を取り入れた体操です。呼吸に合わせて、全身の筋肉や関節などを緩やかにストレッチし、心身ともにリラックスできる健康体操です。



〈開催日時・場所・対象〉
毎月、第2・4金曜
14:10～15:20
場所：総合体育館・剣道場
対象：成人

インフォメーション

「スポーツ健康講座(第5回)」を開催します!!

～稲城市総合体育館(予定)～

研修内容 「よくわかる・体の動きとしくみ(首(頸部))編」
講師 今井良輔氏(理学療法士)
開催日時 平成29年9月(予定)
会場 稲城市内施設(予定)
対象 スポーツ愛好者・指導関係者など
 ※詳細が決まり次第、各教室にご案内する予定です。

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



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)

ホームページ
を見てね!

◎K.Okawara・Jet Inoue

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

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 080-2029-1323

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

受付場所はこちらのQRコードから➡

