

稲城総合型地域スポーツクラブ  
iクラブだより

No.7

# スマイル

通信

だれでも どこでも いつでも スポーツを!

## 「転倒骨折予防教室」楽しい交流の場 25カ所にて開催

● ● ● おおむね65歳以上を対象とした転倒予防体操 ● ● ●

転倒骨折が要介護状態になる大きな要因といわれています。転倒骨折を予防するために、地域の自主運営グループが「転倒骨折の予防を目的とした筋力とバランスの強化を中心とした運動教室」を開催しています。

稲城市では、平成15年より東京都のモデル事業の一環として「地域展開型転倒骨折予防教室」をスタートしています。iクラブは、平成29年度より「自主グループ立ち上げ支援」、「同教室への講師派遣」、「教室の補佐をするリーダー養成講座」を実施し、この事業を中心的に担うことになりました。



リーダー養成講座の様子

同教室の参加対象者は、おおむね65歳以上の方で、包括支援センターの声かけにより集まった方たちが、「健康運動指導士」の資格を持つ指導者による計10回の教室を受講します。そこで学んだ体操を教室終了後も継続できるよう、できるだけ自主グループ化してきました。そのグループが28年度末には31グループ(520名)まで広がり、体操を行いながら地域の皆さんの楽しい交流の場となっています。稲城市は、今後もグループと受講者を増やす計画です。

同教室に興味のある方は「iクラブ」までお問い合わせください。また、「地域の自主グループ」について知りたい方は、各地区の包括支援センターへお問い合わせください。

### 地域包括支援センター (平成29年9月1日現在)

担当地区	名称
坂 浜・平 尾	ひらお
押 立・矢野口	やのくち
大 丸・東長沼・百 村	エレガントもむら
向陽台・長 峰・若葉台	こうようだい

※詳細は稲城市ホームページをご覧ください

### 自主グループの活動場所 (25カ所/平成29年9月現在)



転倒骨折を  
予防しよう!!

## イベント・講習会

「スポーツ健康講座(第5回)」開催

2017.9.17 稲城市総合体育館

～テーマは「よくわかる体と動きのしくみ(首・肩こり編)」～



9月17日(日)午前9時30分より、稲城市総合体育館・ミーティングルームにて、iクラブ主催の「スポーツ健康講座」を開催し、スポーツ愛好者・指導者など20名の参加がありました。

理学療法士の今井良輔先生が講師を担当し、「首・肩」の構造や機能について、解剖学・運動学などの観点から実技を交え解説しました。座学では、「肩こりの原因や姿勢の影響」の解説、実技では、受講者の「首・肩の状態チェック」から始まり、「呼吸筋のストレッチ」、「骨盤運動による座位姿勢のリセット」などをおこないました。

講師の個別指導などもあり、受講者が首・肩こりの原因と解消方法を理解する良い機会となりました。

## 夏休みいろいろスポーツ体験教室

ヒップホップダンス教室 新設プログラム(教室)



iクラブでは、あらたに中学生を対象とした「ヒップホップダンス教室」を、8月1日(火)・22日(火)の2日間、稲城市総合体育館・ウエルネスアリーナにて開催しました。

一般社団法人ダンス教育振興連盟(JDAC/ジェイダック)認定指導員に講師を担当いただき、運動が苦手な初心者でも「ヒップホップダンス」を学べる良い機会となりました。先生の指導も素晴らしく、参加者は楽しくダンスに取り組み、難しい振り付けを短時間でしっかり覚えることができました。

水泳教室



「水泳教室」を、7月22日(土)、長峰小学校のプールにて開催し、小学生28名の参加がありました。当日は天候にも恵まれ、3班編成で練習を実施し受講者のレベルにあわせた指導をおこないました。

上級者はバタフライまで、ある程度泳げる班はクロール、初心者は水に親しみ潜ったり浮いたりできるようになりました。

キッズテニス教室



「キッズテニス教室」を、8月1日(火)・7日(月)、稲城市総合体育館・ウエルネスアリーナにて開催しました。前回は上回る応募があり、1年生から4年生の小学生86名が参加しました。

フラコ・テニスクラブのコーチの熱心な指導のもと、後半には試合もできるようになり、テニスの楽しさを体験することができました。



## プログラム紹介

### ソフエアロビ&ピラティス



「運動は苦手、体に良いのは分かっているけど」…と思っていたら、とりあえず参加してみませんか？音に合わせて歩いたり、ボールを使って体をほぐしたりすることで、心身共にすっきりします。

ピラティスは呼吸法で代謝もアップし、腹筋・背筋を使うので姿勢が良くなります。さらに、肩こり・腰痛・膝痛の予防・改善になります。皆さんと一緒に楽しく動きましょう。

〈開催日時・場所〉  
毎月、第2・4金曜日  
12:45~14:00  
総合体育館柔道場にて開催

### 幼児体操（年少クラス）



初めて保護者から離れる年少クラスは、できるだけ集団になじめるよう年少児のみの少人数で実施しています。教室では音楽にあわせた準備体操後にマット・平均台・跳び箱・鉄棒・トランポリンなどをおこないます。体操を楽しむこと、色々な運動を通して神経の発達を促すことなどを目的に指導しています。

〈開催日時・場所〉  
毎週水曜日  
14:45~15:35  
総合体育館メインアリーナにて開催

### Q&A アンケートの際にご質問がありましたのでご説明します。

Q：会員更新の際に年会費を納めていますが、どのように使われていますか？

A：本誌4ページの「よくあるご質問Q&A」に、「Q4：年会費・参加費はどのように使われていますか？」に掲載していますが、更に詳しくご説明します。

事務局の業務運営に伴い各種の経費が発生します。必要な経費を、皆様からいただいた会費でまかっています。

以下、事務局の主な業務をご紹介します。

- 教室の開催会場の調整と予約・確保の業務
- 稲城市役所、グリーンウエルネス財団などとの調整の連絡業務
- 会員の保険加入の手続き業務
- 指導者、スタッフへの連絡事項の配信業務
- 会員からの電話やメールの受付・対応の業務
- ホームページ・会報誌などの制作配信業務
- 集金された参加費の確認
- 通信費、事務用品(PC・プリンター・インク・紙など)の購入費
- 指導者や受付スタッフへの支払い業務
- 助成金等の申請業務



事務局では今後も経費の節約に努め、会員の皆様により良いサービスのご提供を目指しますので、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

## インフォメーション

### 「iクラブ交流会」を開催します!!

～平成30年3月11日(日)稲城市総合体育館～

日 時 平成30年3月11日(日)午後  
 場 所 稲城市総合体育館(予定)  
 内 容 各教室の発表など  
 ※詳細は後日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



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)

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](mailto:inagi-i.club@nifty.com)  
 受付場所はこちらのQRコードから➡

