

稲城総合型地域スポーツクラブ  
iクラブだより

No.8

# 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4回)開催 2018.3.11 稲城市総合体育館

● ● ● 日頃の練習成果を披露しました ● ● ●



毎春恒例開催となりました「iクラブ交流会」が、平成30年3月11日(日)13:30より、稲城市総合体育館の柔道場・剣道場にて開催されました。

開催当日は、開会時間前から発表者のご家族・ご友人のみなさんが来場しました。今回は、昨年を上回る240名の参加があり、日頃の練習成果をみられる良い機会となりました。



©K.Okawara・Jet Inoue  
inagi city

こどもの発表は、チア教室(小3クラス/小2クラス/年少クラス)、親子体操教室(よちよち)、幼児体操教室(年長クラス)、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、フラdeコンディショニング(素敵にフラ/健康フラ)、フラdeリフレッシュ、ポールコンディショニング教室、太極拳教室など、iクラブの多彩な教室の参加者たちが、日頃の練習の成果を披露しました。

最後に、お楽しみ抽選会が行われました。当選者は地元農家にご協力いただいた新鮮野菜を、笑顔でスタッフから受け取っていました。



ポールコンディショニング教室では来場者全員でストレッチ体操を行いました。

### 抽選会



稲城産の新鮮野菜と果物が賞品、うれしいお土産になりました。

## こどもの発表

### チア教室(年少クラス/小2クラス/小3クラス)



年少から3年生が若さ弾けるチアを披露しました。こどもたちの上達ぶりには、目を見はるものがありました。

### 体操教室

#### 親子体操教室(よちよち)



こどもさんがお母さんのひざの上で一緒に体操を楽しみました。

#### 幼児体操教室(年長クラス)



身のこなしが上手になり、安定感が向上しました。

#### 小学生体操教室



バランスの良さに加え力強さがみられました。

## おとなの発表

### 練功十八法 (中国健康体操)教室



揃いの黒のコスチュームでストレッチ体操を行いました。

### 太極拳教室



百の花が咲く太極拳「百花拳」を輪のスタイルで表演しました。

### フラ教室(フラdeコンディショニング (素敵にフラ/健康フラ)、フラdeリフレッシュ)



美しいコスチュームを身にまとい、息のあった華麗なフラを披露しました。

## プログラム(教室)紹介

### ヨガ教室



“自分のペースで無理なく”を大切に、身体の内側から整えることを意識します。難しいポーズも少しずつ出来るようになって達成感が得られるようです。参加年齢層は広く、「顔色が良くなった」、「身体が引き締まり内蔵脂肪の数値が良くなった」などの声も聞かれます。

〈開催日時・場所〉  
毎週水曜 10:00~11:15  
総合体育館・柔道場にて開催

### ターゲットバードゴルフ教室



生涯スポーツとして和気あいあいと練習しています。ピッチングウェッジでシャトルボールを打ち、フルショットで約25メートル飛ばします。3人または4人一組でコースを回り、バーディーやホールインワンを目標に頑張ります。初心者の方もすぐ上手になります。

〈開催日時・場所〉  
毎週水曜 9:30~11:30  
総合グラウンドにて開催

## イベント・講習会

### 「稲城市主催・転倒骨折自主グループ連絡会」にiクラブが参加しました

～自主グループのリーダーなど100名が参加～



稲城市主催の平成29年度第2回「転倒骨折自主グループ連絡会」が、平成30年2月26日(月)13:30より、稲城市消防署講堂にて開催されました。

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、転倒骨折を予防するための地域展開型骨折予防教室をスタートしています。

「iクラブ」では、平成29年より同事業の「教室への講師派遣」、「教室の補佐をするリーダー養成講座」などの事業を担っているため同連絡会に参加しました。

当日は、日ごろから転倒骨折予防教室を積極的に展開・活動している自主グループの皆さん、同教室の活動を支援いただいている地域包括支援センターのご担当者など計100名の参加があり、稲城市高齢福祉課から同事業に関する各種ご説明の後、「iクラブ」からリーダーフォローアップについて説明を行いました。

### 「スポーツ健康講座(第6回)」開催

～平成30年2月11日 稲城市振興プラザ～

テーマは“よくわかる体と動きのしくみ(膝関節編)”



今回で6回目となる、「iクラブ」主催のスポーツ健康講座が、2月11日(日)、稲城市振興プラザ・大会議室にて開催され23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、「よくわかる体と動きのしくみ」と題し、膝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、膝関節のストレッチの方法、予防のための体操など実習を交えわかりやすく説明しました。今井先生の具体的な実技指導が受講者に大変好評でした。

### こども自転車教室

～平成30年3月24日 向陽台・城山公園～



「こども自転車教室」が、3月24日(土)、“フィットグループ・ロボスティック”のご協力のもと、向陽台の城山公園にて開催されました。当日は天候にも恵まれ16名の参加がありました。保護者の見守るなか、こどもたちは懸命に自転車乗りの練習をし、終了時には多くの参加者が自転車を一人で乗れるようになりました。

## インフォメーション

### 「スポーツ健康講座」を開催します!!

～理学療法士が実習を交えわかりやすく解説～

研修内容 「よくわかる・体の動きとしくみ(バランス編)」  
 講師 今井良輔氏(理学療法士)  
 開催日時 平成30年9月(予定)  
 会場 未定  
 対象 スポーツ愛好者・指導関係者など  
 ※会場・日程など詳細につきましては、後日チラシなどで教室担当者にご案内を予定しております。

## 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  
inagi city

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➡

