

稲城総合型地域スポーツクラブ
iクラブだより

No.12

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10周年記念事業

稲城市後援
市民活動サポートセンター稲城・
支援講座東邦大学名誉教授・医学博士 室増男氏 講演会
開催テーマ“全身運動を生活習慣に”

45名のみなさんが熱心に受講



室増男・東邦大学名誉教授(医学博士)

2月15日(土)14:00より地域振興プラザ 4階会議室において、iクラブ10周年記念事業講演会が開催されました。東邦大学名誉教授(医学博士)室増男氏を講師にむかえ“全身運動を生活習慣に”というテーマで実施しました。稲城市民ほか市外から45名のみなさまにご参加いただきました。

運動することの意義や、健康のためにどのような運動をすれば良いかなどを医学的見地から解説していただきました。サイクリング通勤のような有酸素運動に類似した通勤スタイルは、病気のリスクを軽減することに適していることや、加齢による血管の柔らかさが減少するのを防ぐには、歩行運動などの有酸素運動が有効と

の解説がありました。

講師による数多くのデータを元に、医学見地からパワーポイントの資料※による説得力のある講義内容で、ストレッチなどの実技指導もありました。

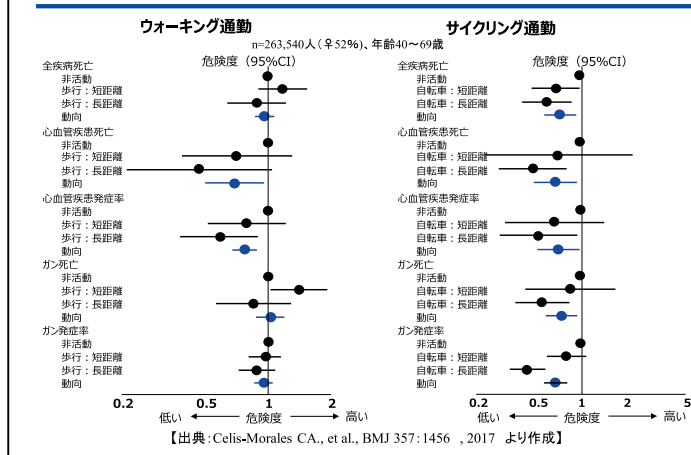
参加者から「充実した内容でとても勉強になった」「再度開催して欲しい」などの感想があり、運動を

運動を習慣化しよう!!

©K.Okawara・Jet Inoue
iNAGI CITY

習慣化することの大切さが認識できました。また、参加者の運動継続への意欲向上につながり、会員以外の方にもiクラブの活動を知っていただく良い機会になりました。(※:参考資料1~3)

通勤形態と疾病の危険率および死亡率



サイクリング通勤は、ウォーキング通勤に比べ、
疾病の危険率・死亡率の危険度が低い。(参考1)

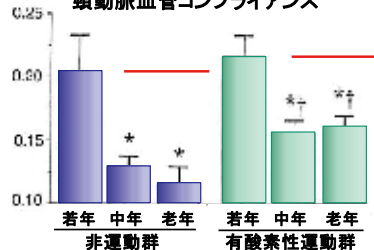


講演中に簡単なストレッチの実技指導をおこないました。

加齢による頸動脈血管の軟らかさ

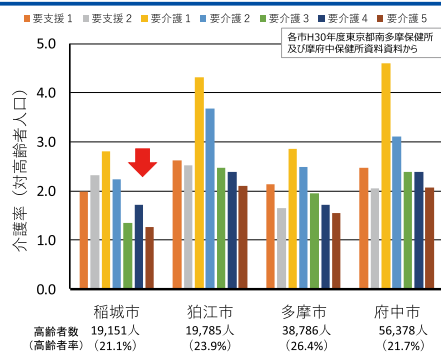
頸動脈血管のコンプライアンス（柔らかさ）は、加齢に伴って減少する。毎日の歩行運動を3ヶ月間実施した結果、その値は増加することが示唆されている。

頸動脈血管コンプライアンス



加齢により血管の柔らかさが減少することを毎日の歩行運動などの有酸素運動により、防ぐことができます。(参考2)

H29年度の介護率（稲城市と隣接市）



稲城市と隣接市の介護率(H29年度)を比較すると稲城市は他市より低い傾向にあります。(参考3)

イベント・講習会

稲城市主催“2019年度・第2回介護予防推進サポーターフォローアップ研修会”にiクラブが講師派遣

●●● 介護予防サポーターなど20名が参加 ●●●



“夜明けの歌”にあわせた体操の指導方法を習得



脳トレバリエーション(シナプソロジーエクササイズ)の実技実習

稲城市が平成15年より推進している、転倒骨折予防のための地域展開型骨折予防事業の一環として、2月5日(水)9:30より稲城市消防署講堂にて、“2019年度・第2回介護予防サポーターフォローアップ研修会”を稲城市が開催しました。同研修会には、転倒骨折予防教室を展開・活動している自主グループのリーダーなど20名の参加がありました。

iクラブは同研修で介護予防サポーターフォローアップ研修の講師を担当し、実際の現場で参加者を前に実技指導をすることを意識した体操の指導方法・ポイントなどの講習をおこないました。

実技実習では、夜明けの歌にあわせた体操の指導方法、脳トレバリエーション(シナプソロジーエクササイズ)、リズム体操の指導方法などを分かりやすく解説しました。

引き続きグループに分かれ、1年を振り返りサポーターとして活動した方の感想や意見をお聞きし、活発な意見交換をおこないました。

iのまち・稲城市民まつり ～10月27日 稲城市総合グラウンド～

チアダンス・稲城繁盛節&東京五輪音頭を披露



稲城市主催の“iのまち・稲城市民まつり”が10月25日(金)～27日(日)に開催され、27日(日)iクラブが参加しました。稲城市総合グラウンドにて、チアダンスと稲城繁盛節&東京五輪音頭などをそれぞれ披露しました。チアメンバーは160名、転倒骨折事業のメンバーは60名がそれぞれ参加し、音楽にあわせて素敵なダンスを披露しました。

自転車体験教室 (協力：フィッツグリーン日本ロボティクス)



フィッツグリーン日本ロボティクスのご協力により、総合グラウンドにテントを設営し自転車体験教室を開催しました。

稲城の街並みを走り抜ける動画を見ながら、ロードバイクの試乗体験ができることから、ご家族・子供たちの順番待ちができるほど人気のコーナーとなりました。

第51回稲城市民体育大会・レクリエーション競技

iクラブ・グラウンドゴルフチーム
2位・3位入賞

2019年11月3日(日)、稲城市総合体育館グラウンドにて開催された第51回稲城市民体育大会にてiクラブ・グラウンドゴルフチームがレクリエーション競技のグラウンドゴルフ部門で団体2位・3位並びに個人2位・3位の好成績を収め入賞しました。

プログラム(教室)紹介

ポールコンディショニング



ストレッチポール(円筒形のポール)を使用して基本的なエクササイズをおこない、身体の緊張や歪を改善しコンディショニングを整えます。さらに経験者コースでは体幹を整えるエクササイズをおこないます。

〈開催日時・場所〉

- ・初 級コース 毎週火曜日 9:15～10:30
- ・経験者コース 毎週火曜日 10:30～11:45

※会場：両コースとも総合体育館・柔道場にて開催

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各種プログラム(教室)・講座などの開催が変更または中止となる場合がありますので、ご承知おきください。



**ホームページ
を見てね!**

【URL】
<http://www.inagi-iclub.org/>

© K.Okawara・Jet Inoue
inagi city

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. 年会費はどのように使われていますか?

A3. 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、メール・電話対応、会費の会計処理、収支報告、税務処理などです。

Q4. 会費(参加費)はどうなっているの?

A4. 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会費(参加費)をお支払いいただきます。会員の会費(参加費)は一般の方より安い料金となります。会費(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➡

