●発行　稲城総合型地域スポーツクラブ　NPO法人iクラブ　発行 2019 年 6 月（No.10）042-331-8866

稲城総合型地域スポーツクラブ
iクラブだより
No.10

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5回)開催　2019.3.10 稲城市総合体育館

交流会楽しかった!!

©K.Okawara・Jet Inoue
INAGI CITY

毎春恒例開催となりました「iクラブ交流会」が、3月10日(日)午後1時より、稲城市総合体育館にて開催されました。当日は昨年を上回る250名の参加があり、ご家族が声援を送るなか日頃の練習の成果を披露しました。ポールコンディショニング教室では、来場者がバランストレーニングにチャレンジしました(写真･右)。発表終了後には、地元農家が丹精込めて育てた健康野菜を賞品に、お楽しみ抽選会をおこなうなど(写真･左)楽しい交流会となりました。

こどもの発表

幼児体操教室（年長クラス）　小学生体操教室　チア教室（年少～小6クラス）

おとなの発表

太極拳教室　エンジョイフラ教室　練功十八法（中国健康体操）教室

プログラム（教室）紹介

太極拳教室（楊名時健康太極拳・八段錦）

二胡の調べにあわせ、心・呼吸・体調を整えます。太極拳で得る心地よさは、ゆっくり心と体の健康を養います。お稽古では、各人の体調や体力にあわせ無理せず動くことを大切にしています。

ご一緒にゆったりと楽しみましょう。

〈開催日時・場所〉
毎週土曜　16:10～17:30
総合体育館・レクリエーションルームにて開催

中学生チアダンス教室 ～新設～

チアダンスとは、ポンダンス、ラインダンス、ジャスダンス、ヒップホップの4種類のダンスを組み合わせたパフォーマンスが基本です。

アームモーションを取り入れた、チア独自のキレと笑顔あふれるダンスを目指します。

〈開催日時・場所〉
毎週木曜　18:40～19:40
総合体育館・レクリエーションルームにて開催

イベント・講習会

「スポーツ健康講座（第8回）」開催　～ 2019.2.11　稲城市総合体育館 ～

テーマは「よく分かる体と動きのしくみ（体幹編）」

今回で8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（月・祝）、稲城市総合体育館にて開催され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し「体幹」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、コアマッスルの働き・体幹トレーニングの方法についてなど簡単な実習を交え分かりやすく説明、アスリート・運動愛好家に必要な体幹トレーニングの知識を得る良い機会となりました。

iクラブ（チアダンス、転倒骨折予防事業）のメンバー230名　iまつりに参加

～ 2018.10.21　稲城市総合グラウンド ～

稲城市主催のｉまつりが10月20日(土)、21日(日)の2日間にわたり開催されました。

10月21日(日)、稲城市総合グラウンドにて、ｉクラブはチアダンス、稲城繁盛節＆東京五輪音頭などをそれぞれ披露しました。チアダンスのこどもたちは160名、転倒骨折予防事業のメンバーは稲城繁盛節・東京五輪音頭に70名がそれぞれ参加し、ｉまつりに向けて練習した成果をいかんなく発揮することができました。

稲城市主催「介護予防サポーターフォローアップ研修」にｉクラブが講師派遣

～ 介護予防サポーターなど28名が参加 ～

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8日(金)、稲城市消防署講堂にて「平成30年度・第3回介護予防サポーターフォローアップ研修」を稲城市が開催しました。

同研修会には、転倒骨折予防教室で活動している介護予防サポーターなど28名の参加がありました。

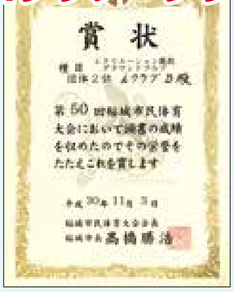
ｉクラブは同研修の講師を担当し「体力に合わせた筋力トレーニングの方法」「歌に合わせた脳トレ・リズム運動」「手・脚・脳を同時に使う脳トレ運動」など実習を交え分かりやすく解説しました。

こ ど も 自 転 車 教 室　～ 2019.3.23　向陽台・城山公園 ～

「こども自転車教室」が、3月23日(土)、“フィッツグルーン日本ロボティクス”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6名の参加があり、こどもたちは夢中で自転車乗りの練習をした成果により、一人で自転車に乗れるようになりました。

第50回稲城市民体育大会・レクリエーション競技　～ 2018.11.3 ～

iクラブ・グラウンドゴルフチーム2位・3位入賞



11月3日(土・祝)、稲城市総合グラウンドにて第50回稲城市民体育大会が開催され、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・団体の部で好成績を収め、2位・3位の入賞となりました。

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(足関節編)」
講　　師	今井良輔氏(理学療法士)
開催日時	2019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。

URL　http://www.inagi-iclub.org/

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）

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➡