

人生100年時代 趣味を広げて上手に生きよう

2024後期

一般社団法人伊那市

総合型地域スポーツクラブ

参加者募集中!



定期講座のご案内

時…時間 回…回数 師…講師
 場…場所 定…定員数 料…後期受講料
 物…持ち物 備…備考 別途材料費等が必要

ワクワク! 子どもの講座

月 No.11 **タグラグビー** スポーツ

時 19:00~20:30
 回 ~月2回
 師 伊藤勝彦・松澤誠司・小池英美・小本曾正如
 場 エレコムロジテックアリーナ
 定 20名
 料 1,000円
 備 対象:年少~中学3年生



腰に付けたタグを取るとタックルされたこととなります。身体の接触がないので女の子でも小さな子どもでも活躍できるラグビーです!

火 No.13 **元気うんどう塾** スポーツ

時 18:00~18:50
 回 ~月2回
 師 山岸和成
 場 高遠小学校体育館
 定 25名程
 料 2,000円
 備 対象:小学1~6年生



ちょっぴり体育の要素をプラス♪楽しく身体を動かしながら、跳び箱や鉄棒、マット運動などのコツを身に付けます。

水 No.14 **子どもの初めてバレエ** スポーツ

時 16:45~17:30
 回 ~月2回(第2・4)
 師 知久君江
 場 市民体育館附属 トレーニング室
 定 12名
 料 5,000円
 備 ①バレエ用品一式
 ※初回説明あり(準備不要)
 ※既にお持ちの方は持参
 対象:年中~小学1年生



憧れのバレエ、ちょっとやってみたいな!というお子さんの希望を叶えます。楽しく踊りましょう♪

木 No.16 **かけっこ教室(小学3年生~6年生)** スポーツ

時 17:40~18:30
 回 ~月2回
 師 蟹澤恭吾
 場 伊那東小学校体育館
 定 15名程
 料 3,000円
 備 対象:小学3~6年生



走る・投げる・跳ぶ、陸上競技に関わる全ての練習を小学生向けにアレンジして活動! 楽しみながら「速く走れる」からだを育てよう!

木 No.17 **ちびっ子サッカー教室(年中~年長)** スポーツ

時 16:45~17:35
 回 ~月2回
 師 山岸和成
 場 伊那東小学校体育館
 定 20名程
 料 3,000円
 物 サッカーボール
 備 対象:年中~年長



みんなで楽しくボールを蹴ってみよう! ボールタッチ~ミニゲーム~基本的なルールまでをレッスン! 休日の大会や練習試合もありません! Let's Enjoy Football♪

水 No.26 **こどものいけ花教室** 文化

時 17:45~18:15
 回 ~月2回(第1・3)
 師 福澤いそ・黒河内美代子
 場 ペルシャイン伊那店 カルチャールーム
 定 16名
 料 1,000円
 物 剣山、ハサミ、花合羽 ※初回貸出可
 備 対象:年中~中学3年生



お花は色々な環境で育ちます。世界には様々な花があります。皆さんはどんな花が好きですか? お家にお花を飾るとみんなが笑顔になります♪

自分磨き! 大人の講座

月 No.55 **頑張ってる人のトータルボディケア(月)** フィットネス

時 20:00~20:50
 回 ~月2回(第1・3)
 師 HIROMI
 場 いなっせ(レッスン室)
 定 20名
 料 3,000円
 物 ヨガマット



この講座では、呼吸を整え(ストレッチ、ヨガ)舞い(太極舞)少しかけ筋力アップ(ピラティス、自重トレ)を行い、毎日を楽しみ! 元気ハツラツ!と過ごせるよう、様々なプログラムを組み合わせたらバリエーションが豊富です!

火 No.64 **ヴァンヤサヨガ** フィットネス

時 14:15~15:15
 回 ~月4回
 師 上野優子
 場 伊那公民館いなっせ
 定 30名
 料 5,000円



呼吸に合わせて動いていくクラスです。後半はフローに動く運動量が多めのクラスになります。しっかり動きたい方にお勧めです。

火 No.71 **楽々エアロビクス(夜)** フィットネス

時 20:10~21:00
 回 ~月3回(第1・3・4)
 師 伊藤ゆかり
 場 いなっせ(レッスン室)
 定 30名
 料 5,000円



自分で自分を磨めることができる教室です。できなかったステップが一つできると嬉しい。また次回ランクアップできます!

木 No.88 **ウェービングストレッチ&整体学でセルフケア** フィットネス

時 18:45~19:45
 回 ~月3回
 師 新田ひとみ
 場 e-studioBodyDesign
 定 13名
 料 5,000円
 物 ヨガマット・あればヨガブロック(貸出可)



ウェービングで解されるという極上の癒し体験から体の変化と改善を味わいましょう♪ 健やかに過ごすための自己整体法です。

金 No.97 **はじめてのハッピーベリーダンス** フィットネス

時 18:45~19:45
 回 ~月2回(第1・3)
 師 ノノダエリ
 場 市民体育館附属 トレーニング室
 定 15名
 料 3,000円
 備 女性限定



普段の生活の中であまり使わない部分(骨盤・お尻・肩など)を意識的に動かします。ベリーダンスを通してインナーマッスルの強化、ストレス発散、健康的な運動習慣を身に付けましょう!

水 No.110 **忙しい人の癒しの生け花教室** 文化

時 18:30~19:10
 回 ~月2回(第1・3)
 師 福澤いそ・黒河内美代子
 場 ペルシャイン伊那店 カルチャールーム
 定 16名
 料 3,000円
 物 剣山、ハサミ、花合羽 ※初回貸出可



種から芽が出て花が咲き、実がついてたくさんの種を残します。一粒に託され寒い冬をじっと耐えて春を待ちます。花に負けないようお花を慈しまいたいものです。

定期講座お申し込み方法

クラブ事務所にて申込用紙の記入、費用(後期会費+後期受講料)のお支払いをお願いします。

- 後期会費については裏面をご確認ください。
- オンラインでの手続きを希望される方は、メールにてご連絡ください。
- 体験希望の方はお気軽にお問い合わせください。 ※その他、多数の講座をご用意しています♪

防災コミュニティセンター講座のご案内

| 曜日 | 講座名 | 時間 | 日にち |
|----|-----------------------------------|-------------|-----------------------------|
| 月 | 九星気学講座 ～2025年の各星の運気の見方「来年はどんな年?」～ | 18:30～20:30 | 10月21日 |
| | チャンスを掴む吉運カレンダーづくり | 昼 ☀️ | 13:00～15:00 |
| | | 夜 🌃 | 19:00～21:00 |
| 水 | 健康寿命をのばそう! ～姿勢改善トレーニング～ | 10:30～11:30 | 11月13日・12月11日 1月15日・2月5日 |
| 水 | ディスコダンス ～X'mas スペシャル～ | 13:30～14:30 | 12月25日 |
| 水 | 子育てハッピーセミナー「輝ける子に育つために大切なこと」 | 10:00～11:30 | 2月12日 |
| 木 | 簡単、手軽に体験! アロマテラピー | 昼 ☀️ | 13:00～14:30 |
| | | 夜 🌃 | 19:00～20:30 |

●年間保険(4月～翌年3月)に加入していただきます。
 ※クラブ会員は不要
 大人(高校生以上) …………… 1,850円
 大人(65歳以上※2024年4月1日時点) …… 1,200円
 子ども(中学生以下) …………… 800円
 保険は全講座に有効、複数講座を受講できます。

●受講料は無料です。
 ●材料費などが必要な講座は自己負担となります。
 ●申込みが5名以下の場合は中止となる場合があります。

【申し込み方法】

クラブ事務所へお越しいただき、申込用紙の記入と保険料のお支払いをお願いします。



アロマテラピー



九星気学講座



ディスコダンス



カレンダーづくり

2024冬季 指導者スキルアップ研修会

「コーチングを学ぶ」(仮) コーチングとは… それぞれの潜在能力を最大限に発揮できるように支援する手法です。

講師 梅本道代 ホールシステムコーチング認定コーチ 国際コーチング連盟(ICF) プロフェッショナル・サーティファイド・コーチ(PCC)

毎年、指導者や保護者などを対象に指導者のスキルアップを目的に研修会を実施しています。

※日程など詳細につきましては当クラブまでお問合せください。



伊那市健康応援ポイント受付中 ※締切2024年11月30日

- ★各市町村に振り分けられる助成金の指数として、皆様の応募件数が評価されます!
- ★健康状態を振り返るきっかけになります!
- ★抽選で豪華特典が当たります! (商品券10,000円分など130名、セカンドチャンスに約200名)

応募資格

- ①伊那市在住
- ②18歳以上
- ③健康診断、人間ドック、がん検診のいずれかを受診された方
- ④アンケート500P以上取得



令和6年度 伊那市健康応援ポイント

伊那市健康応援ポイントとは?

健康応援ポイントとは、健康診断や人間ドック、がん検診を受けた方から、健康状態を振り返るきっかけにするためのポイントです。

ポイント取得方法

- Action 体を動かそう!
- Check 検診を受けよう!
- Go! 健康にまっせよう!

ポイント有効期限: 2024年11月30日

健康応援ポイントの活用方法

- 運動応援賞: 市内親類スポーツ用品店クーポン券 10,000円分 / 10名様
- 健康グッズ: 5,000円相当 / 10名様
- 食育応援賞: 市内親類店舗クーポン券 3,000円分 / 30名様
- 減塩応援賞 (減塩調味料): 減塩調味料各10名様
- スポーツクラブ賞: 伊那市総合型地域スポーツクラブクーポン券 3,000円分 / 30名様

企業研修・パンフレット協賛など各種ご相談ください

当クラブでは企業の社員研修(メンタルヘルス、ヨガ、パラスポーツ体験など)のお手伝いも承っております。社員間のコミュニケーション、健康経営などお気軽にご相談ください。

クラブパンフレット作製にあたり、広告協賛を募集しております。

市内全戸配布、小中学校・幼稚園・保育園への配布、通年配置などにより、多くの方にご覧頂く機会がございます。

協賛企業社員への福利厚生、会費割引についてもご相談可能です。



入会案内

後期会費は令和7年3月31日までの料金です

| 年齢区分 | 後期会費(保険料込) |
|---------------|------------|
| 一般 | 7,000円 |
| 一般 (65歳以上) | 6,000円 |
| 高校生 | 6,000円 |
| 中学生以下 | 4,000円 |



| 後期受講料 |
|-----------------------|
| 1,000円 〜 5,000円 |
| 講座によって受講料が 異なります。 |



定期講座お申し込み方法

クラブ事務所にて申込用紙の記入、費用(後期会費+後期受講料)のお支払いをお願いします。

●オンラインでの手続きを希望される方は、メールにてご連絡ください。 ●体験希望の方はお気軽にお問い合わせください。



伊那市総合型地域スポーツクラブ 規約

クラブ入会

- 会員には講座会員、チーム・サークル会員、指導者会員、サポート会員があり、入会を希望する者は入会申込書に年会費等を添えて事務局に提出する。
原則として返金はしないものとする。
- 未成年の者が入会する為には保護者の同意と署名を必要とする。
- 会員はスポーツ安全保険に加入する。
- 材料費や教材費等を必要とする講座については各個人の負担とする。
- 講座会員は各講座受講にあたり、定められた年間受講料を納める。
- チーム・サークル会員は、当クラブの各登録団体が定める規約に則り活動を行うものとする。

活動

- 会員は自己の責任において活動する。
- 会員は貴重品の管理等を自身で行う。
- 自宅からの往復中、活動中に事故や怪我が発生した際は、必ずクラブに連絡をする。
- 各施設の利用はルールを守り、掃除、戸締り等協力して行い、運営に積極的に参加する。
- 野外での講座において、悪天候時の参加は各自の判断とする。

その他

- 感染症や災害などの理由により急遽休講となる場合がある。
〔急遽休講となった場合は、電話連絡やHPに緊急情報としてクラブより掲載・周知をするが、会員間でも情報を共有する。〕
- 会員は当クラブのイベントや行事への参加、ボランティア要請に協力する。
- 退会する場合は退会届を事務局に提出する。
- ホームページ等に活動写真を掲載する事がある為、不都合がある場合はクラブへ申告する。

免責事項

- 会員は自己の責任と危険負担において、他の会員と協調して借用施設を利用するものとする。
- クラブは、会員が借用施設を利用中に生じた盗難・事故・その他の事故について、クラブに故意または重過失がない限り責任を負わない。会員同士のクラブ内外でのトラブルについても同様とする。

(一社)伊那市総合型地域スポーツクラブは皆様の会費で運営しています

クラブハウス営業時間

月～金……9:00～17:00 ※時間外受付については
社会情勢等により変更となる場合がございます ご相談ください。



(一社)伊那市総合型地域スポーツクラブ

〒396-0026 長野県伊那市西町5830-1 市民体育館附属施設1階

TEL.0265-73-8573 FAX.0265-98-0270

伊那市総合型地域スポーツクラブ 検索 E-mail info@inasougo.com

