



青垣すまいるクラブ 健康体操

スポーツの秋

体を動かそう

10月8日は体育の日です。体育の日は、1964年の東京オリンピックの開会日を記念して定められ「スポーツに親しみ、健康な心身を培う」ことを趣旨としています。

皆さんもこの機会に、体力向上や健康増進のため、スポーツを試してみませんか。

☎ 中央体育館（生涯教育課スポーツ振興係） ☎ 33-5882



▲講師から指導を受ける



▲体操で笑顔に



▲セラバンドを使って



▲健康体操の様子

青垣すまいるクラブ会長の声

スポーツを通じて体を動かし、
健康寿命を延ばしてもらいたい



青垣すまいるクラブ会長
新葉 清嗣さん

青垣すまいるクラブは、平成26年2月に設立し、今年で5年目になります。毎年1つはスポーツ教室を増やしていき、現在は10教室を運営しています。全体で約200の方が参加されています。totoスポーツ振興くじ助成金や町からの補助金により、参加費を安価に抑

えることができます。

スポーツは、私たちが健康で文化的な生活を送るために重要な役割を担っています。青垣すまいるクラブは、田原本町を中心とした地域に、子どもから高齢者まで、誰もが、いつでも、どこでも、いつまでも気軽にスポーツに参加するため、自分にあったスポーツを選ぶことの手助けや、楽しめる環境を作ることを目標に事業を展開してきました。

今後も、社会的信用を得て、自立した活動主体として認められるために「特定非営利活動法人」となることが必要であると考えています。住民の健康寿命を延ばす一助となるために、それぞれの年代にあったスポーツ教室を数多く開催し、個々の目的に対応できるように、専門の講師を配置し、技術の向上や健康スポーツの振興を目指します。また、子どもたちの体力向上を目指して、スポーツを通じた青少年の健全育成や、スポーツを通じて世代を超えた交流を図ることで、元気なまちづくり、人づくりを目指していきます。

青垣すまいるクラブ参加者の声



篠北圭以子さん

体操教室に入って3年目になります。健康体操を始めてから体を動かす機会が増え、姿勢がよくなりました。体を痛めないように丁寧に指導してもらえます。知り合いが増え、楽しみながら運動できます。体を動かすことでダイエットにつながり、体調がよくなりました。

町総合型地域スポーツクラブ 青垣すまいるクラブ



▲チアダンス



▲ノルディックウォーク



▲フラダンス



▲陸上

青垣すまいるクラブは、中央体育館、健民運動場など町の施設を利用し、「子どもから高齢者まで、誰もが、気軽にスポーツに親しみ、健康で明るく活力ある地域づくり」を目指すクラブです。

それぞれのスポーツには、資格を持った指導者が個々のレベルに応じて指導を行いますので、初めての人も安心して参加できます。

教室一覧

健康体操、陸上、バウンドテニス、フラダンス、キッズサッカー、バドミントン、バトントワリング、チアダンス、ノルディックウォーク、太極拳（7月に体験会を実施し、9月から開始）

大会・イベントへの参加

祇園祭にフラダンス・チアダンスが出演、毎年10月にバドミントン大会を開催しています。

また、奈良県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会が主催するノルディックウォーキング交流大会、ならスポーツクラブフェスティバルへ参加し、スポーツを通じてクラブ間の交流を深めました。

青垣すまいるクラブへ参加しませんか

随時、申込を受け付けています。教室によっては定員に達している場合があります。詳しくは青垣すまいるクラブ（中央体育館内／☎33-5882）へお問い合わせください。

スケートボードパーク

4月にオープンした田原本町スケートボードパーク。2020年の東京オリンピックピックの追加種目になったスケートボードを始めてみませんか。



▲ビギナーズスクールの様子

施設の概要

所在地 平田 46 (中央体育館と健民運動場の間)

開場時間 午前 9 時～午後 5 時

(4～9月は午後 7 時まで)

休場日 月曜日 (月曜日が祝日の場合は開場し、次の平日が休場)、年末年始 (12 月 28 日～1 月 4 日)

対象年齢 4 歳以上 (小学生以下の入場には、成年の保護責任者の同伴が必要です)

使用料 登録料、使用料は無料です。

※ヘルメット・プロテクター・ボードの無料貸出

を行っています。(数に限りがあります)

注意事項

- 保護具 (ヘルメット・プロテクター) を必ず着用して施設を使用してください。
- 雨天・悪天候の時は足元が滑りやすくなる場合がありますので、ご注意ください。また、安全のため使用を禁止する場合がありますので、指示に従ってください。
- もしもの事故に備えて、損害保険の加入をお勧めします。(けがなどについては自己責任です)

スクール指導者の声



▲スタッフの高尾さん、森川さん、西田さん（左から）

奈良県ローラースポーツ連盟に所属する3人のスタッフが、初めての人でも楽しんでもらえるように指導しています。特に子どもたちは覚えるのが早く、何度か練習するとすぐに上達します。また、保護者も一緒に参加してもらうことで、子どもとふれあう時間になります。いろんな年代の人が参加されるので、それぞれのレベルにあわせて指導を行っています。

4歳以上のお子さんならどなたでも安心して利用できます。道具も無料で貸し出ししています。

スタッフ一同、皆さんの参加をお待ちしています。



スクール参加者の声



中島由美さん、孝之さん

幼稚園のお友達と一緒に参加しています。スクールは、週に1回で通いやすいです。スケートボードは、家ではなかなか教えられないので、教えてもらえるのありがたいです。子どもも毎回スクールに行くのを楽しみにしています。

申込方法

施設を使用される際は、①と②の手続きが必要です。中央体育館の開館日に手続きをしてください。受付は午前8時30分から午後5時までです。

①使用者登録方法 【手続き場所＝中央体育館】

- ・使用上の注意を確認し、「使用者登録申請書」に署名。（20歳未満の人は、保護者の同意と署名が必要です）
- ・登録申請書に、運転免許証、パスポート、学生証、生徒手帳などの個人を特定できる書類（写し）を添付。

※使用者登録の期間はその年度末（3月31日）までとなり、4月1日以降に再度登録の手続きが必要となります。

「登録済証」を受け取る。

施設の使用時は、「登録済証」を携帯。

※「登録済証」の貸し借りなどは禁止です。

②施設の使用申請方法（予約制）

【手続き場所＝中央体育館】

「田原本町立体育館使用許可申請書」を記入。



窓口にある使用者台帳に必要事項を記載する。



許可申請書を提出。その際、①使用者登録で受け取った「登録済証」を提示。

※手続きは原則として1ヵ月前から可能です。（予約も1ヵ月前から可能）



健康ポイント事業に 参加しませんか

田原本町健康ポイント事業は、日々の外出やイベント参加、健康づくりの習慣化などでポイントが貯まり、特典がもらえる制度です。

田 長寿介護課高齢福祉係 ☎ 34・2103

対象

町在住で昭和29年4月1日以前に生まれた人



▲唐古・鍵遺跡史跡公園を毎朝ウォーキングする佐藤さん夫婦

スタンプ押印場所

- 町役場長寿介護課
 - 老人福祉センター
 - ふれあいセンター
 - 町社会福祉協議会
 - 道の駅「レスティ 唐古・鍵」
 - 唐古・鍵遺跡史跡公園 遺構展示情報館
 - 青垣生涯学習センター（図書館、生涯教育課、唐古・鍵考古学ミュージアム）
 - 中央体育館
 - はせがわ展望公園グラウンドゴルフ場
- ※その他、長寿介護課の主催事業でも付与します。

参加者の声



今西和代さん

友達と一緒に貯めています。毎日スタンプを押してもらえるのが楽しみです。健康ポイントのおかげで外出する機会が増えました。ポイントをもらえて健康になれる素晴らしい制度だと思います。

カード交付・ポイント付与期間

平成31年2月28日(木)まで

参加方法

- ① 町役場で申請
長寿介護課で申請（印鑑・身分証明書を持参）して、ポイントカードを受け取る。
- ② ポイントを貯める
● スタンプ押印場所（左）で押印してもらう。（1日1ポイント付与。複数行かれても1ポイントです）



- あなたの設定した「いきいき目標」を達成した日付を記入する。町役場で確認した際に、6日で1ポイントを付与。
- (例) ラジオ体操をする
- ・ 押印場所まで歩いていくなど

③ 補助券と交換

30ポイントを貯めると、長寿介護課で補助券と交換。補助券は、道の駅「レスティ 唐古・鍵」や町内の健康ポイント事業参加店で300円相当として使えます。

※事業参加店については町ホームページをご確認ください。



▲町ホームページ

▼補助券交付期間：平成31年3月5日(火)まで
▼補助券利用期間：平成31年3月14日(木)まで

大阪泉佐野・犬鳴山ハイキング

歩こう会

パワースポット原始の森を歩こう

中央体育館（生涯教育課スポーツ振興係） ☎ 33・5882

日程
10月28日(日)

集合・受付 午前7時30分～45分（時間厳守）

集合場所 中央体育館駐車場

定員 120人（申込順）

※参加多数の場合キャンセル待ちを
実施しますが、参加できない場合
がありますのでご了承ください。

参加費 1000円（小学生以下無

料／開催当日に徴収します）

持ち物 弁当、水筒、雨具（カッパ）、
敷きシートなど

申込 10月7日(日)～13日(土)（午前8
時30分～午後5時）に、中央体育館
（生涯教育課スポーツ振興係）へ来
館してお申し込みください。

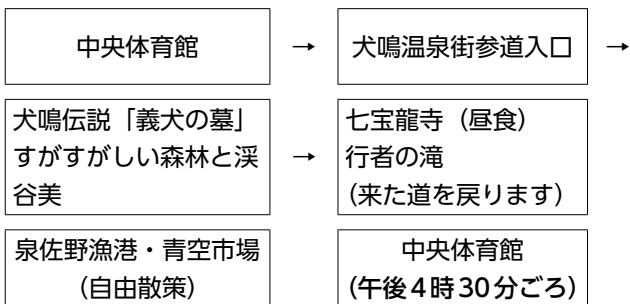
※代表者1人につき、2人まで申し
込みできます。

※電話・FAXによる申込は不可
※天候不良などにより主催者が危険
と判断した場合は中止となります。

確認は、午前6時以降に中央体育
館へお問い合わせください。

コース概要（往復約3km）

滝坂道を歩きます。階段状の道が50mほど
あります。



みんなで歩いて健康づくりを！

「健康ウォーキング」を
開催します

保健センター ☎ 33-8000

歩きやすい気候の中、身近な自然などにふれながら楽
しく歩きませんか。皆さんの参加をお待ちしています。

日時 11月14日(水) **集合**=午前9時30分

集合場所 町社会福祉協議会 ※雨天中止

コース概要（往復6km）

社会福祉協議会（午前9時
45分出発）→ながめの丘
→唐古・鍵遺跡→遺構展示
情報館→昼食→町内ウォー
キング→社会福祉協議会
（午後3時ごろ到着予定）



▲唐古・鍵遺跡史跡公園

定員 約50人（先着順）

持ち物 弁当、水筒、帽子、タオル、レジャーシート

固・申込 10月15日(月)～11月9日(金)に保健センター
へ電話、または直接お申し込みください。

高齢者間の交流と体力づくりを

フットボールセンター
グラウンドゴルフ大会

長寿介護課高齢福祉係 ☎ 34-2103

奈良県フットボールセンターの地域貢献活動として、
地元住民の皆さんにグラウンドが開放されます。

それに伴い、高齢者間の交流を図るとともに体力づ
くりの一環として、フットボールセンターグラウンド
ゴルフ大会を開催します。

日時 11月9日(金) 午前9時開会

受付…午前8時30分～

予備日…11月13日(火)

場所 奈良県フットボールセンター
（旧志貴高校グラウンド）

対象 60歳以上の町民

固・申込 10月15日(月)までに、長寿介護課の窓口
で申込書に必要事項を記入し、申し込んでください。

