



# 総合型地域クラブ たるいチャレンジクラブLet'sだより



たるいチャレンジクラブLet's事務局発行

TEL:FAX 0584-22-0139

E-mail: tarui letskh@ogaki-tv.ne.jp

2012年3月発行

http://www.lets-tarui.com/

## 会長あいさつ



会長 碓井 敏正

寒さも日一日と和らぐ今日この頃ではありますが、皆様にはお変わりないこととお慶び申し上げます。

さて、皆様に応援いただいております「たるいチャレンジクラブ Let's」も早や10年目を迎え、ますます組織の拡大・充実を目指し日夜努力をいたしておりますが、何分にも厳しい財政内容であり、来年度より運営費の若干の増額をお願いしなければならず、まげてご承知下さいますようお願い申し上げます。

はなはだ勝手なお願いではございますが、何卒「たるいチャレンジクラブ Let's」存続のため重ねてお願い申し上げます。

## お知らせ

**平成24年度 たるいチャレンジクラブLet's 前期プログラム**を「4月号広報たるい」と一緒に全戸に配布いたします。町外の方には郵送いたします。みなさま、引き続きご参加ください！

**平成24年度 会員受付 3月12日(月)から始めます**

～同封の「会員手続き用紙」をご利用ください！～

**平成24年度 前期教室申込み 4月14日(土)9:30～スタート**

### プログラムの改正点

- ・教室、クラブの運営費を値上げいたします。
- ・サークルに参加するにも運営費をいただきます。
- ・アフターピクス・グループエクササイズの託児費用を値上げさせていただきます。
- ・各スポーツ教室に体験可能日を設けます。  
(要事前予約、有料・会員300円・非会員500円)
- ・一部教室が生まれ変わります！ 詳細は次ページに！
- ・フリースポーツデー(子ども・親子対象)を設けました！ 詳細は次ページに！
- ・9月最終週は、国体応援に向けてすべての教室が休講となります。



# NEW講座紹介!!

平成24年度前期プログラムでは、子ども教室、一般文化教室、一般スポーツ教室、合わせて47講座が開講されます！その中から新しく生まれ変わる教室を紹介させていただきます！

## 子ども向け教室

木曜 17:15 ~ 18:15

『キッズダンス教室』

木曜 17:15 ~ 18:15

『JAZZ DANCE教室』 講師：YUKINA



土曜 10:10 ~ 10:40

『リズムで音あそび』(親子)

土曜 10:00 ~ 10:30

『リズムで音あそび』(子どものみ)

## 一般スポーツ教室

月曜 10:45 ~ 11:45

『リラクゼーションストレッチ教室』

月曜 10:45 ~ 11:45

講師：畑尾道子

『リラクゼーションストレッチ教室』



木曜 10:45 ~ 11:45

『リラクゼーションヨガストレッチ教室』

木曜 10:45 ~ 11:45

『ゆる体操教室』 講師：TAMIKO



# NEW!!

## 体幹エクササイズ&ストレッチ教室

~体幹を鍛え、体の疲れをほぐしていきます~

講師 健康運動実践指導者 畑尾道子

日程 木曜 20:00 ~ 21:00

場所 文化会館

対象 成人



## おはようサタデー運動教室

~いつまでも元気に働き続けられる

心と身体づくり~

講師 TAMIKO

日程 隔週土曜 9:00 ~ 10:00

場所 勤労青少年ホーム

対象 成人



# スポーツ体験プログラム のご案内!!

「いろんなスポーツをやってみたい!体を動かしたい!自分に合ったスポーツを見つけたい!」そんな子供たち、みんな集まれ!!会員・会員外にかかわらずどなたでも参加していただけます!

毎月1回、日曜日は **フリースポーツデー!!**

**フリスポ** へ行こう!!

・4月22日 ・5月27日 ・6月17日 ・7月22日 ・8月19日 ・9月9日

時間はいずれも午後~ (詳しくはプログラムでご確認ください!)

【対象】小学生(キンボールは小学生以上大人まで参加可)

【会場】朝倉運動公園・町民体育館 【参加費】1人=100円/回(保険込)

サッカー・あそび体育  
ショートテニス・陸上  
ダンス・バレーボール  
キンボールなど

# 活動報告

垂井町ダンスフェスティバルにダンス教室・サークルより12チームが出演。素敵なダンスを披露してくれました。また、特別教室として、「スキー体験教室」が開催され、小学生から大人まで41名が参加しました。

## 垂井町ダンスフェスティバル 参加！！

平成24年1月22日(日)  
文化会館にて開催

## スキー体験教室 開催！！

平成24年1月28日(土)  
ひるがの高原スキー場にて開催



## 貯筋運動教室 継続！！



健康・体力づくり事業財団のモデル事業『貯筋運動ステーション』を9月～12月(全10回)を行いました。教室と自宅で貯筋運動を継続した結果、初回の体力テストの数値より「イス座り立ち(30秒)が、8回 20回・腹筋が0回 5回・5回 10回」と数値が全体的に上がり参加者は貯筋運動の効果を実感しました。この教室は次年度も継続していきますので、みなさんもお参加ください！

### NEW!!

#### 貯筋運動教室

～コツコツ動いて筋力を貯めよう！カラダが動く

ココロが弾む 人の輪につながる～

講師 藤塚民子・栗野邦子

日程 金曜 10:00～11:30

場所 文化会館

対象 60歳以上

## ウォーキングポイントカード終了のお知らせ

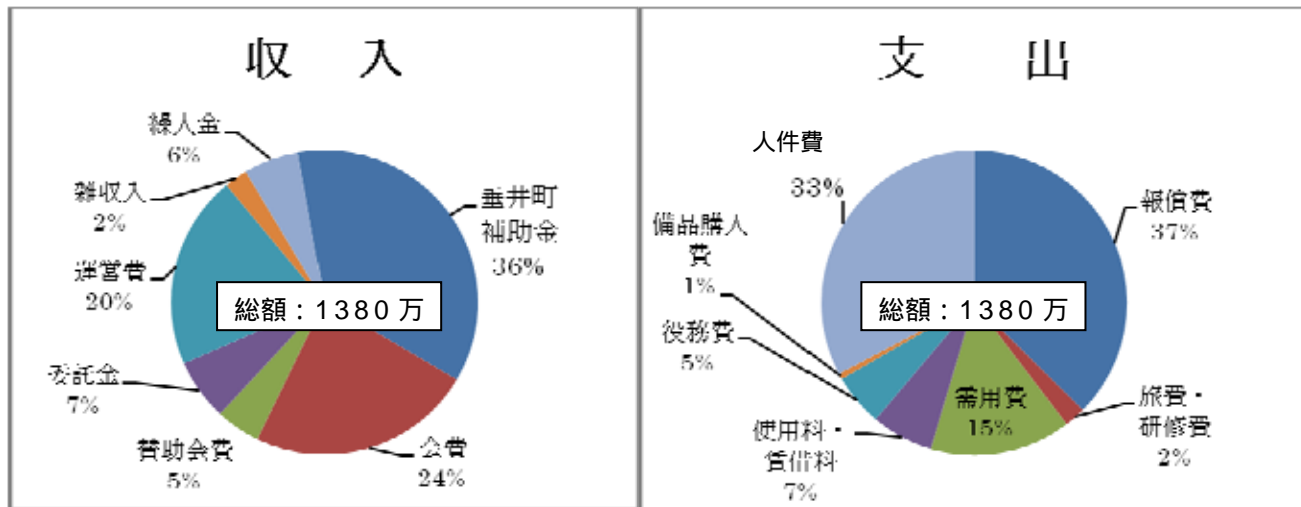
今年度2回開催されましたウォーキング講座にて、作成・配布させていただきました「Let'sウォーキングポイントカード」の有効期限が平成24年3月31日となっております。これまで、多くのみなさんにご参加いただき、ありがとうございました。これからも『自分のために歩きましょう！』

～これまでに30ポイント以上達成された皆さん～

- ・藤塚久勝さん
- ・斉藤エミ子さん
- ・高木誠一さん
- ・藤塚幸枝さん
- ・斉藤寅男さん
- ・不破はまよさん
- ・戸本保子さん
- ・早田幸夫さん
- ・久保田美千子さん
- ・富田信子さん
- ・佐藤明美さん
- ・岩田すゑ子さん

# 平成23年度収支報告

3月末で平成23年度の事業が終了したことになりますので、  
下表の報告は決算見込として報告させていただきます。



## 賛助団体

今年度ご支援をいただいた皆さんです。一年間ありがとうございました。

(株)旭クリエイト TEL 23-3211	石釜ピ ッパのサイプレス TEL 23-4280	(有)いずみ総合保険 TEL 22-6601	イタリア料理レストランあさくら TEL 23-1897
碓井やきそば店 TEL 22-0323	(株)大垣ケーブルテレビ TEL 82-1200	(有)太田商店 TEL 22-0147	小野工業所(株) TEL 22-5680
(株)カジケイ鉄工 TEL 32-4690	北河鉄工 TEL 22-2496	京料理 貴船 TEL 22-2505	錦声堂 TEL 22-0231
串八 TEL 23-1818	学習塾 グローバル TEL 24-0766	NPO 法人ごうどスポーツクラブ TEL 27-1171	サークルK 垂井東店 TEL 22-6322
シャロン TEL 23-3040	(株)松栄工務店 TEL 22-4236	しらゆり花店 TEL 23-2259	(株)西濃調理 八千久別館 TEL 22-1452
(有)太陽金属工業所 TEL 22-0138	垂井町商工会 TEL 22-0390	(資)垂井日之出印刷所 TEL 22-2140	お千代保稲荷 表参道 ちくりん TEL 090-3835-0219
ドラッグストアアイシイ TEL 22-0114	にしわき歯科 TEL 22-6464	ナブテスコ(株)岐阜工場 TEL 22-3121	ナブテスコ(株)垂井工場 TEL 22-2111
肉の丸幸 TEL 22-4688	(有)ニュー不破モータース TEL 22-0432	(有)ノア・ビジネスサポート TEL 24-1215	(株)服部運動用品店 TEL 89-3383
古井医院 TEL 22-0031	(有)松井商店 TEL 22-0141	マックスバリュ垂井店 TEL 23-5155	マルエス硝子店 TEL 22-0304
(有)みどりや TEL 22-0210	安田金属工業(株) TEL 22-3164	安田歯科医院 TEL 23-2105	(株)ヤナギ園芸 TEL 22-4500
山田ふとん店 TEL 22-0533	引き続きご支援をお願いいたします。		