総合型地域スポーツクラブ
大かえで倶楽部

2025年度
会員募集

大かえで倶楽部は誰もがそれぞれの体力や年齢、性別、技術のレベル、興味、目的に応じていつでも、どこでも、だれとでも、いつまでも、自分の好きな種目を選んでスポーツを楽しむことができるよう地域の皆さんにより自主的・主体的に運営されるスポーツクラブです。

参加申込書に必要事項を記入のうえ、年会費、各教室の参加費とスポーツ保険料を添えて大かえで倶楽部事務局へ提出してください。

□年会費　一人 2,000 円
　会員になると他の教室も参加料のみで加入することができます。
　※年会費が不要の教室もあります。ご家族で加入されると割引があります。

□教室参加費　各教室の案内をご覧ください。

□スポーツ安全保険
　申込みの時に加入手続きをして下さい。

□申込受付
　2025 年 **３月５日(水)から受付**を開始します。
　各教室とも定員になり次第締め切ります。
　※各教室の状況によりお断りすることがあります。
　※池田町在住者以外の方は４月１日（火）から受付を始めます。

お申込み・お問い合わせ先

大かえで倶楽部事務局（池田町総合体育館内　月曜日・祝日を除く）
電話：0261-62-7654　ファックス：0261-62-9643　メール：okaede3210@gmail.com
〒399-8601　北安曇郡池田町大字池田 3210-4

大かえで倶楽部の事業の一部は公益財団法人ライフスポーツ財団の助成金を受けて実施しています。

1～3歳までの幼児と保護者

①かえでキッズひよこ

幼児期の発育発達に合わせた体幹を使った運動を行い、からだつくりの基本を身につけていきます。
定　員：10組
時　：火曜日　月2回
　　10：00～11：00
場　所：総合体育館
講　師：工藤忠好
参加料：年会費、参加料無料
持ち物：動きやすい服装、水分等

年少～小学校2年生位まで保護者同伴

②かえでキッズファミリースポーツ

子どもの発育発達に合わせた身体の動きや体幹を使った運動を親子で行いバランスの良い身体をつくります。親子で楽しめる教室です。
時　：土曜日　月1回
　　10：00～11：30
場　所：総合体育館
講　師：中島寛敏
参加料：年会費、参加料無料
持ち物：室内シューズ、水分等

小学校2年生～6年生

③小学生かけっこ

かけっこ中心の教室です。様々なスポーツの基礎となる走る力を養います。腕の振り、足の運び、前傾姿勢など正しいフォームを身につけて速く走るためのコツを学びましょう。今年は親子で取り組める夜間の時間帯も設定しました。
定　員：各校10名
時・場所：会染小学校＝火曜日、池田小学校＝木曜日 16：00～ 17：00、農村広場＝水曜日 18：30～20：00
講　師：工藤忠好　参加料：1,000円
持ち物：走れる服装、運動靴、水分等

小学校2年生～6年生

④ボルダリング小学生

入門コースと経験者コースがあります。スポーツクライミングの一つ、ボルダリングを体験してみよう。
入門コース・経験者コース各10名
時　：第2・4火曜日
　　18：30～19：30
場　所：池田工業高校格技室
講　師：片瀬健文
参加料：2,000円
持ち物：経験者コースはクライミングシューズ、水分等

小学校4年生～大人

⑤ソフトテニス

ソフトテニスの基礎からじっくり練習を積みます。秋には試合形式でゲームができる、を目標に気持ちよく汗をかきましょう。
時　：日曜日9：00～11：00
　　月2～3回4月～10月
場　所：町民テニスコート
講　師：櫻井章司
参加料：1,000円
持ち物：シューズ、ラケット、帽子、水分等

小学校6年生～大人

⑥バスケットボール

バスケットボールのかっこよさ、チームプレーの楽しさを味わってみませんか。基本練習とゲーム形式の練習で技を磨きあいましょう。
時　：水曜日 19：00～21：00
場　所：高瀬中学校体育館
講　師：栗林洋介
参加料：1,000円
持ち物：室内シューズ、水分等

中　学　生

⑦マウンテンバイク

マウンテンバイクは生涯を通して楽しめるスポーツ。環境を活かし、楽しくアクティブに生活しましょう。
チーム名はSPROCKET ROCKETS
定　員：10人程度
時　：月曜日・金曜日　放課後から
　　17：30まで 4月～10月
場　所：河川敷MTBコース他
講　師：ランドル・ミドルブルック
参加料：2,000円
持ち物：マウンテンバイク、ヘルメット

中学生から大人

⑧ボルダリング

経験のない方、熟練の方もレベルに合わせて楽しめます。ボルダリングで体幹と仲間を作りましょう。
定　員：20名
時　：第2・4火曜日
　　19：30～20：45
場　所：池田工業高校格技室
講　師：片瀬健文
参加料：3,000円
持ち物：クライミングシューズ、水分等

⑨脂肪燃焼エクササイズ昼

リズムダンスやステップ台などを使った有酸素運動で脂肪を燃焼するクラス。初めての方も安心して参加できるようゆっくりした動きから始めます。

定　員：20 名
時　：第２・４火曜日
　　9：30 ～ 10：30
場　所：総合体育館　講師：前田千恵
参加料：前期・後期各 3,000 円
持ち物：動きやすい服装、上履き、
　　ヨガマット(ある方)、水分等

NEW ⑩脂肪燃焼エクササイズ夜

夜間の教室です。エアロビクスダンスの動きを取り入れた有酸素運動で脂肪を燃焼するクラス。初めての方も安心して参加出来るようゆっくりとした動きから始めます。

定　員：20 名
時　：第１・３火曜日
　　19：30 ～ 20：30
場　所：総合体育館
講　師：山本　愛
参加料：前期・後期各 3,000 円
持ち物：動きやすい服装、上履き、
ヨガマット（ある方)、タオル、水分等

⑪運動でセルフケア

身体や心の声に耳を傾け呼吸法やストレッチ、ヨガで血流を促し全身をほぐします。筋膜リリースで全身の歪みを整え、代謝の良い健康的な身体を目指しましょう。

定　員：20 名
時　：第２・４火曜日
　　10：45 ～ 11：45
場　所：総合体育館
講　師：前田千恵
参加料：前期・後期各 3,000 円
持ち物：動きやすい服装、上履き、
　　ヨガマット（ある方)、水分等

⑫里山トレッキング

池田町近辺の野山を自然散策します。名所旧跡や季節の草花、新緑、紅葉の散策をしたり自然に浸って心身のリフレッシュをしましょう。

定　員：15 名
時　：年９回　４～ 12 月
場　所：池田町近辺の里山
講　師：荻窪　登　他
参加料：3,000 円
持ち物：軽登山靴、帽子、
　　雨具、昼食等

⑬やさしいストレッチ

基本的な身体の動きを理解し、筋肉をゆっくりと無理なく伸ばし、関節の可動域を広げ身体全身を緩めます。日常の隙間時間でもできる簡単なストレッチがメインです。身体が硬い、運動習慣がない、運動が苦手な方でも無理なくご参加いただけます。

定　員：25 名
時　：第１・３金曜日
　　10：00 ～ 10：50
場　所：総合福祉センターやすらぎの郷
講　師：中島水姫
参加料：前期・後期各 2,500 円
持ち物：ヨガマット、長めのフェイスタオルや紐又はヨガベルト

⑭チェアヨガ

椅子に座りながら行うヨガ。膝や腰に負担をかけず無理のない範囲で気持ちよく身体を動かして健康維持増進を目指しましょう。

定　員：25 名
時　：第２・４金曜日
　　10：00 ～ 10：50
場　所：総合福祉センターやすらぎの郷
講　師：中島水姫
参加料：前期・後期各 2,500 円
持ち物：長めのフェイスタオルや
紐又はヨガベルト、テニスボール１つ

⑮ストレッチエクササイズ

身体の動きを理解し、ストレッチで筋肉の柔軟性や関節の可動域を広げ動きやすくしてから筋肉強化に繋がるエクササイズを行います。運動量がやや多めになるので運動不足の解消や身体の変化を期待される方におすすめです。

定　員：25 名
時　：第２・４金曜日
　　11：00 ～ 11：50
場　所：総合福祉センターやすらぎの郷
講　師：中島水姫
参加料：前期・後期各 2,500 円
持ち物：ヨガマット

⑯ハタフローヨガ

ヨガの基本的なポーズを中心に、呼吸と動きを連動させ自身の内側へとアプローチしていきます。伝統的なハタヨガのポーズや太陽礼拝を取り入れながら、柔軟性や体力を養いバランスの取れた心身を目指していくプログラムです。

定　員：25 名
時　：第１・３金曜日
　　11：00 ～ 11：50
場　所：総合福祉センターやすらぎの郷
講　師：中島水姫
参加料：前期・後期各 2,500 円
持ち物：ヨガマット

⑰健康貯筋工房

軽い筋トレや脳トレなど楽しく心地よく汗を流し、アンチエイジングを実践しましょう。

時　：第１・３金曜日
　　10：00～11：00
場　所：総合体育館
講　師：胡桃澤喜美子
参加料：前期・後期各 2,500 円
持ち物：室内シューズ、
　　ヨガマット、水分等

⑱キーボード＆鍵盤ハーモニカ

個人レッスンや皆で奏でるアンサンブルを無理なく楽しく学びます。懐かしい曲、大好きな曲を！楽譜が読めなくてもピアノが弾けなくても大丈夫！

時　：第１・２金曜日
　　13：00～14：00
場　所：交流センターかえで
講　師：川上芙美
参加料：前期・後期各 3,500 円
持ち物：キーボード
　　（ない方は申し出ください。）

NEW ⑲スポーツ吹矢

的に当たったときの爽快感が魅力です。椅子に座って吹くこともでき、激しい動きがないのでどなたでも安心して楽しめます。心肺機能などの向上が期待されます。所作やルールは「日本スポーツウエルネス吹矢協会」の規約などに基づいて行います。

定　員：10 名
時　：水曜日　10：00～12：00
場　所：総合体育館
講　師：梅牧　努
参加料：前期・後期各 3,000 円
持ち物：筒、筒入れ、矢、拭き布等

小学生から大人まで

⑳ランニングクラブ

平日、休日に走ることを目的としたサークルです。走ることを習慣づけたい人、走るコツをつかみたい人、小中学生も歓迎です。小学校３年生以下は保護者同伴でお願いします。

時　：日曜日・水曜日 8：30～10：00 又は 18：30～20：00　4月～10月
場　所：高瀬中学校外周路、農村広場
講　師：中村恒太　クラブ員
参加料：無　料
持ち物：走れる服装、運動靴、
　　帽子、タオル、水分等

無料体験教室

無料体験や見学が出来る教室があります。
気になる種目がありましたらお気軽にお問合せください。
※体験中のケガは個人の責任でお願いします。

出前運動教室

大かえで倶楽部では職場、学校・クラス、自治会、サークルなど各種団体や子供から高齢者まで皆様のニーズに応じた出前運動教室や講習会などへ講師の派遣を行っています。お気軽にご相談ください。

大かえで運動プログラム出前教室

保健センター開放日に合わせ開催します。“大かえで運動プログラム”は体幹運動を中心とした独自のプログラムで、クマ歩きやワニ歩き、カエルとびなど楽しく体を動かし跳び箱、マット、鉄棒、平均台といった小学校の体育学習につながる運動です。幼い時期から体幹をつかった生活を送ることが大切です。

なんでもスポーツ体験会 in 大かえで

普段あまり体験が出来ない珍しいスポーツや簡単に楽しめるスポーツの体験会を開催します。昨年は、ボッチャ、スラックラインなど親子で参加をされた方が多く、楽しんで頂きました。大勢の皆さんの参加をお待ちしています。

期　日　９月１４日（日）　会　場　池田町総合体育館
対象者　年齢性別を問わずどなたでも

スタッフ募集

教室指導者や講師、指導補助、SNS やホームページでの情報発信などして頂ける方を募集しています。お気軽に事務局までご連絡ください。