



# 総合型地域スポーツクラブ 大かえで倶楽部



2026  
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、教室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。

※年会費が無料の教室もあります。

※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

スポーツ安全保険に加入してください。加入されない場合はケガ、事故等は各自の責任でお願いします。

## 申込受付

**2026年3月4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受付を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を受けて実施しています。

## 1 かえでキッズひよこ

**対象者** 1歳から3歳までの幼児と保護者

幼児期の発育発達に合わせて体幹を使った運動を行い、体力づくりの基本を身につけます。

**募集定員**：親子10組

**時間**：月2回

月曜日：保健センター 9:30～10:30

木曜日：総合体育館 10:00～11:00

**参加料**：無料

**講師**：工藤忠好

**持ち物**：動きやすい服装、水分等

## 2 かえでキッズファミリースポーツ

**対象者** 年少から小学校2年生位までと保護者

子どもの発育発達に合わせた身体の基本的動作や体幹運動を親子で行い、バランスの良い体をつくっていきます。親子で楽しめる教室です。

**募集定員**：親子20組

**時間**：月1回土曜日 9:30～11:00

**場所**：総合体育館

**参加料**：参加料・年会費無料

**講師**：中島寛敏

**持ち物**：室内シューズ、水分等



## 3 ボルダリング

**対象者** 小学校2年生以上から大人

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。親子での参加もお勧めです。

**募集定員**：小学生15名 中学生以上15名

**時間**：第2・4火曜日 18:30～20:45 小学生は20:00まで

**場所**：池田工業高校格技室

**参加料**：小学生2,000円 中学生以上3,000円

**講師**：片瀬健文

**持ち物**：クライミングシューズ（ない方はご相談ください。）



## 4 ソフトテニス

**対象者** 小学校4年生から大人まで

ソフトテニスの基礎からじっくり練習を積んでいきます。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。

**募集定員**：10名

**時間**：4月～11月 日曜日  
9:00～11:00

**場所**：町民テニスコート

**参加料**：1,000円

**講師**：櫻井草司

**持ち物**：シューズ、ラケット、帽子等

## 5 マウンテンバイク

**対象者** 中学生

マウンテンバイクは生涯を通して楽しめるスポーツ。チーム名はSPROCKET ROCKETS! 地域の環境を活かし楽しくアクティブに生活しましょう。

**募集定員**：8名

**時間**：4～10月 月曜日、水曜日 放課後から17:30まで

**場所**：河川敷MTBコース他

**参加料**：2,000円

**講師**：ランドル・ミドルブルック

**持ち物**：マウンテンバイク、ヘルメット



## 6 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ます。アンチエイジングを実践しましょう。

**時間**：第1・3金曜日 10:00～11:00

**場所**：総合体育館

**参加料**：前期・後期各2,500円

**講師**：胡桃澤喜美子

**持ち物**：室内シューズ、ヨガマット、水分等



## 7 スポーツ吹き矢

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。

**募集定員**：10名

**時間**：水曜日 10:00～12:00

**場所**：総合体育館

**参加料**：前期・後期各3,000円

**講師**：梅牧 力

**持ち物**：筒、筒入れ、矢、拭き布等  
(専用用具を斡旋します)



## 8 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透って心身のリフレッシュをしましょう。

**募集定員**：15名

**時間**：年7回 4～11月

**場所**：池田町近辺の里山

**参加料**：3,000円

**講師**：荻窪 登 他

**持ち物**：軽登山靴、帽子、雨具、昼食等

NEW!

## 9 あくしふるエンジョイクラス

誰にでもできる「ムリなく・たのしく・気持ちよく」をコンセプトに新体操から生まれた健康運動で軽やかに動ける体を目指します。呼吸法から始まり、楽しく運動機能を向上させたい方におすすめ！

募集定員：15人

時間：第2・第4水曜日 10:00～11:00

場所：総合体育館

参加料：前期・後期各3,000円

講師：石川若菜

持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装

## 10 運動でセルフケア

自分の身体や心と向き合い身体の声に耳を傾けます。呼吸法で血流を促し、ストレッチやヨガで全身をほぐし筋膜リリースで全身の歪みを整えます。代謝の良い健康的な身体を目指します。

募集定員：20名

時間：第2・4火曜日 10:45～11:45

場所：総合体育館

参加料：前期・後期各3,000円

講師：前田千恵

持ち物：動きやすい服装、上履き、ヨガマット(ある方)、水分等



## 11 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とした動きから始めます。

募集定員：20名

時間：第2・4火曜日  
9:30～10:30

場所：総合体育館

参加料：前期・後期各3,000円

講師：前田千恵

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 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。

募集定員：20名

時間：第1・3火曜日 19:30～20:30

場所：総合体育館

参加料：前期・後期各3,000円

講師：山本 愛

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

## 13 やさしいストレッチ

基本的な身体の動きを理解し、筋肉を伸ばし、関節の可動域を広げ全身を緩めていきます。簡単なストレッチがメインで運動習慣がない方、運動が苦手な方でも無理なくご参加いただけるプログラムです。

募集定員：20名

時間：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

参加料：前期・後期各2,500円

講師：中島水姫

持ち物：ヨガマット、ブランケット他

## 14 ハタフローヨガ

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きます。

募集定員：20名

時間：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

参加料：前期・後期各2,500円

講師：中島水姫

持ち物：ヨガマット、ブランケット他

## 15 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ないので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。

募集定員：20名

時間：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

参加料：前期・後期各2,500円

講師：中島水姫

持ち物：スポーツタオル、テニスボール



## 16 ストレッチエクササイズ

身体の動きを理解し、柔軟性や関節の可動域を広げ、筋肉強化に繋がるエクササイズを！運動量はやや多めで、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。

募集定員：20名

時間：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

参加料：前期・後期各2,500円

講師：中島水姫

持ち物：ヨガマット、ブランケット他



## 17 大かえでかけっこ・ランニングクラブ

対象者 小学生から大人まで

子どもから大人まで正しく効果的なフォームを身につけ、走るコツを学びながら楽しく走ります。親子、ファミリーでの参加も大歓迎!! いい汗をかきましょう。

募集定員：小学生20名、大人20名

時間：日曜日・水曜日 8:30～10:00又は18:30～20:00

場所：高瀬中学校、農村広場

参加料：無料

講師：中村恒太 クラブ員

持ち物：走れる服装、運動靴、帽子、タオル、水分等

## 参加申込を 検討されている方

参加申し込みをされる前に教室の内容を知りたいなど事前に見学ができる教室があります。お気軽にお問い合わせください。



## 出前教室

運動教室や講習会、体験会など講師を派遣し、出前教室を行っています。職場、クラス、自治会など各種団体、子どもから高齢者までご希望がありましたらお気軽にお問い合わせください。



## なんでもスポーツ 体験会

普段あまり体験が出来ないスポーツや簡単に楽しめるスポーツを紹介、体験していただきます。昨年もポッチャやスラックラインなど楽しんで頂きました。年齢性別を問わずどなたでも参加いただけます。参加は無料です。大勢の皆さんの参加をお待ちしています。

**期 日** 9月13日 ※予定

**場 所** 池田町総合体育館

詳細はあらためてご案内します。



## エンジョイ運動 出前教室

池田町の介護予防事業です。簡単な筋トレやストレッチ、楽しいゲームなどで汗を流す教室です。公民館や職場などに伺い健康づくりのお手伝いをします。講師の派遣料は無料です。希望される場合は大かえで倶楽部事務局までお問い合わせください。

**対象者** 町内の団体、グループ、サークルなど

**場 所** 池田町内の地区公民館や職場など

**派遣回数** 1団体年2回程度

## 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。事務局までお気軽にご連絡ください。

