



「運動をはじめたい！」

と思っているあなたへ

## 橿原市 運動情報誌



ウォーキングマップなどを紹介中

橿原市ホームページ



令和5年3月更新

※日程や実施内容等が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

# 檀原市の運動教室

## 運動普及推進員伝達講習 わくわくエクササイズ

実施日：毎月第3金曜日 午前（8月を除く）  
対象者：20歳以上の方  
会場：保健センター  
参加費：無料  
予約：不要  
問い合わせ先：①



## 運動普及推進員伝達講習 ウォーキング

実施日：毎月第2金曜日 午前（8月を除く）  
対象者：20歳以上の方  
会場：保健センターに集合  
参加費：無料  
予約：不要  
問い合わせ先：①



## スポーツクライミング体験会

実施日：8月と3月頃の年2回（予定）  
対象者：市内在住・在学の小学生  
会場 } 決定後、市広報誌  
参加費 } 及びホームページ  
予約 } に掲載いたします。  
問い合わせ先：②



## 今日からはじめるウォーキング講座

実施日：6/1（木）・10/26（木）・2/15（木）  
対象者：20歳以上の方  
会場：6/1・2/15 保健センター  
10/26 未定  
参加費：無料  
予約：必要 問い合わせ先：①



## ポッチャ体験会

実施日：8月頃（予定）  
対象者：市内在住・在勤・在学の方  
会場 } 決定後、市広報誌  
参加費 } 及びホームページ  
予約 } に掲載いたします。  
問い合わせ先：②



## 初心者卓球体験会

実施日：2月頃（予定）  
対象者：市内在住・在勤・在学の18歳以上の方  
会場 } 決定後、市広報誌  
参加費 } 及びホームページ  
予約 } に掲載いたします。  
問い合わせ先：②



### 問い合わせ先

#### ① 檀原市 健康増進課

TEL：0744-22-8331

FAX：0744-24-9124

#### ② 檀原市 スポーツ推進課

TEL：0744-29-8019

# 橿原市の運動教室

## メタボ解消教室



実施日：6月頃から順次

対象者：橿原市国民健康保険加入者で下記の基準に当てはまる方



①今年度30～39歳に達する者

②BMIが25以上、又は腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の者

会場：香久山体育館・曾我川緑地体育館  
シルクの杜・ゲンゼスポーツクラブ橿原

参加費：無料 予約：必要（定員20名）

問い合わせ先：③

## 絵の説明



…初心者向け



…要予約



…お金が必要



…夜に開催

## スポーツウェルネス吹矢



実施日：月4回火曜日 13時～17時（他もあり）

対象者：どなたでも

会場：奈良県社会福祉総合センター（他もあり）

参加費：見学・体験無料

予約：必要



©日本スポーツウェルネス吹矢協会

問い合わせ先▼

奈良県スポーツウェルネス吹矢協会

橿原万葉支部 古川さん

TEL：080-5701-8417

## すぽすいと遊ぼう

実施日：毎月第3金曜日 13時～15時

対象者：市内在住の方

会場：【晴天】新沢千塚古墳公園内

【雨天】シルクの杜

参加費：無料

予約：不要

問い合わせ先：②・

開催当日 黒岩さん

090-8142-7465

内容：ニュースポーツの道具を使っているいろいろなゲームをします。

どなたでも楽しめます。

一緒に身体を動かしましょう！！

「すぽすい」とは「橿原市  
スポーツ推進委員」のこと  
です。

## 問い合わせ先

③橿原市 保険年金課

TEL：0744-47-2640

# 橿原市にある運動・健康施設

NPO 法人

## 橿原健康スポーツクラブ KKSC

会場：県立橿原公苑内 予約：不要  
参加費：500円/回 ※別途年会費が必要です。  
※会員登録にはスポーツ保険に加入

健康トレーニング教室 シニアクラス・  
健康卓球教室・健康太極拳教室・  
ノルディックウォーキング教室・  
ハワイアンフラ教室・ヨガ教室、  
小学生フィットネスを開催！！



◎見学・体験は随時受付中です！ [ホームページ](#)▲  
令和5年4月～6月無料体験

問い合わせ先：④



「外ヨガ」会員でなくても参加できます！

日時：全て水曜日に実施予定。  
10時～11時半（受付：9時半～）  
※詳細はホームページをご確認ください。

会場：橿原市運動公園 屋根付き運動場  
参加費：500円

予約：必要（定45名）

※令和5年4月実施分からは、電話・会場  
受付での申込みとともに、下記QRコード  
から、ネット申込みも可能です。  
キャンセルも同QRコードから行えます。



## NPO 法人 香久山総合型スポーツクラブ

実施日：各クラブごとに異なります

対象者：子どもから高齢者まで

会場：香久山地区営農グラウンド・  
香久山小学校体育館 他

参加費：年会費（保険料含む）

大人5,000円/子ども3,500円

※月会費は各クラブごとに異なります

参加方法：クラブの参加・入会の方法など  
詳細はホームページをご覧ください。

問い合わせ先：⑤



少年少女サッカー、少年少女バレーボール、  
少年少女・中学生女子軟式野球、バトン、  
卓球、ゴルフ、グラウンドゴルフ等のクラブ  
があります。

◎見学・体験は随時受付中です！

[ホームページ](#)▶



### 問い合わせ先

④NPO 法人 橿原健康スポーツクラブ KKSC

TEL：080-7485-0512

E-mail：kashiharakenkoh@gmail.com

⑤NPO 法人 香久山総合型スポーツクラブ

TEL：0744-29-3379

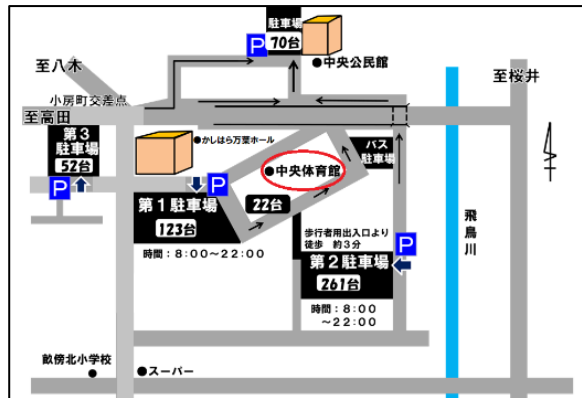
E-mail：kaguyama-sportsclub@nifty.com

●中央体育館

TEL:0744-20-1099

住所：橿原市小房町 11-1

休館日：月曜日（月曜日が祝日の場合は翌平日）・年末年始



●ひがしたけだドーム

TEL:0744-22-6011

住所：橿原市東竹田町 124-1

休館日：月曜日（月曜日が祝日の場合は翌平日）・年末年始

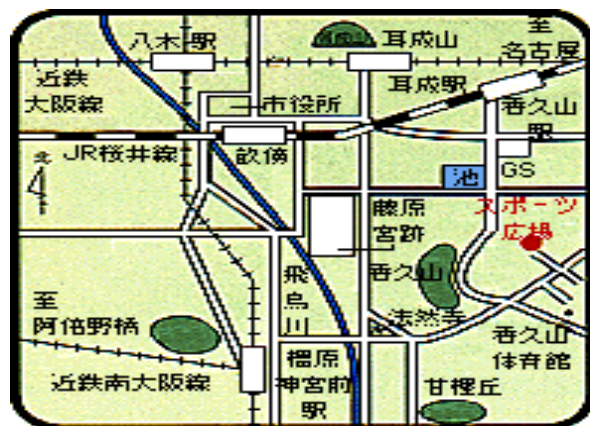


●万葉の丘スポーツ広場

TEL:0744-25-4466

住所：橿原市戒外町 43-1

休館日：月曜日（月曜日が祝日の場合は翌平日）・年末年始



●香久山体育館

TEL:0744-24-2670 住所：橿原市南山町 624

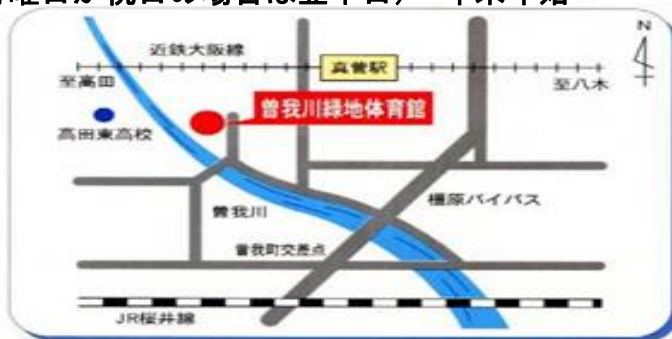
休館日：月曜日（月曜日が祝日の場合は翌平日）・年末年始



●曾我川緑地体育館

TEL:0744-25-2511 住所：橿原市曾我町 1212

休館日：月曜日（月曜日が祝日の場合は翌平日）・年末年始



●シルクの杜

TEL:0744-26-6201 住所：橿原市川西町 855-1

休館日：火曜日（火曜日が祝日の場合は翌平日）・年末年始



グループでスポーツをしたい方、地域活動の内容でお困りの方のもとへ『橿原市スポーツ推進委員』が出向き、一緒にスポーツを楽しむことができます。

お問い合わせ：橿原市スポーツ推進課

0744-29-8019

