



**「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6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。

# 檜原市の運動教室

## 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月頃（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：5/30（木）・秋ごろ・2/10（月）  
対象者：18歳以上の方  
会場：5/30・2/10 保健センター  
秋ごろ 未定  
参加費：無料  
予約：必要 問い合わせ先：①



## ニュースポーツ&ボッチャ体験会

実施日：8月頃（予定）  
対象者：市内在住・在勤の方  
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



## 卓球体験会

実施日：3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



## 楽しくステップ&ストレッチ体験会

実施日：7月頃（予定）  
対象者：市内在住・在勤の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 檜原市 健康増進課  
TEL：0744-22-8331  
FAX：0744-24-9124
- ② 檜原市 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：4月頃から順次  
対象者：市内在住の方  
会場：下記②または個人宛へお問い合わせください  
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 6 年 4 月～9 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・中学生バレーボール、少年少女・中学生女子軟式野球、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

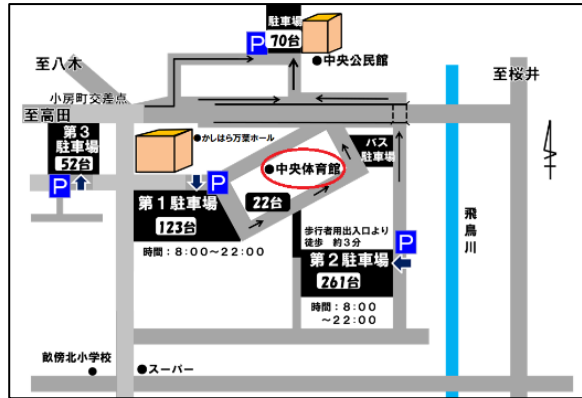
E-mail：kaguyama-sportsclub@nifty.com

●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

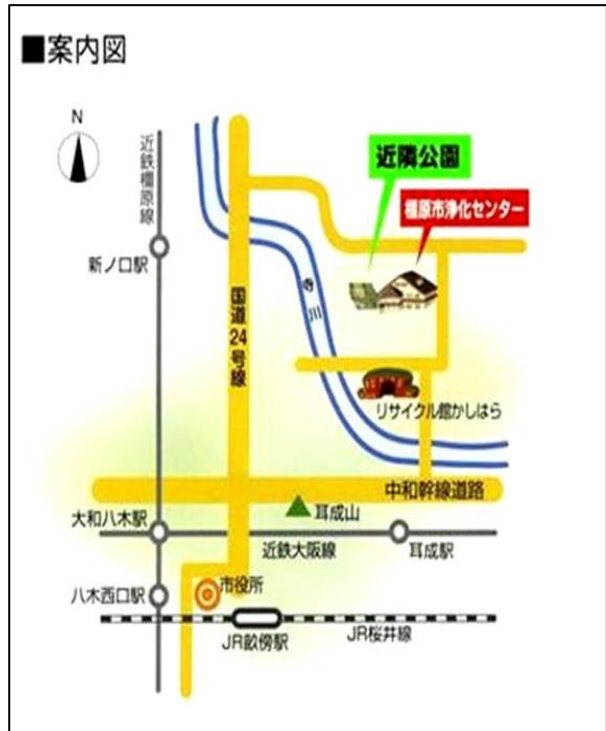


●ひがしたけだドーム

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

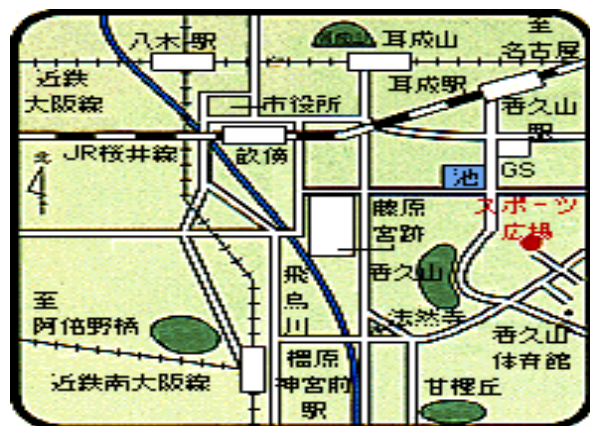


●万葉の丘スポーツ広場

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

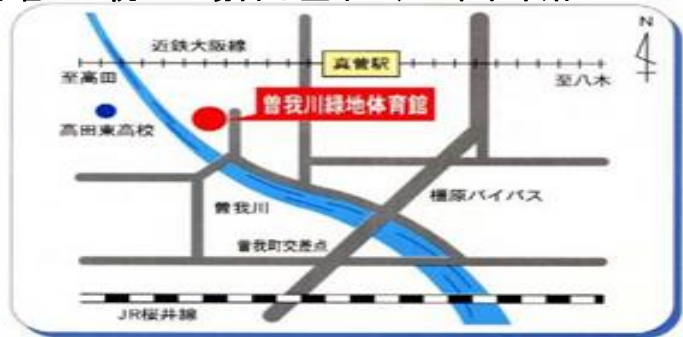
休館日：月曜日（月曜日が祝日の場合は翌平日）・年末年始



●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

