



「運動をはじめたい！」

と思っているあなたへ

権原市 運動情報誌



ウォーキングマップなどを紹介中

権原市ホームページ



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。

権原市の運動教室



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



楽らくステップ＆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 権原市 健康増進課

TEL：0744-22-8331

FAX：0744-24-9124

② 権原市 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・グ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

すぼすいと遊ぼう

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！！

「すぼすい」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

権原市にある運動・健康施設

NPO 法人



権原健康スポーツクラブ KKSC

会場：県立権原公苑内 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

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 権原健康スポーツクラブ KKSC
TEL : 080-7485-0512
E-mail : kashiharakenkoh@gmail.com

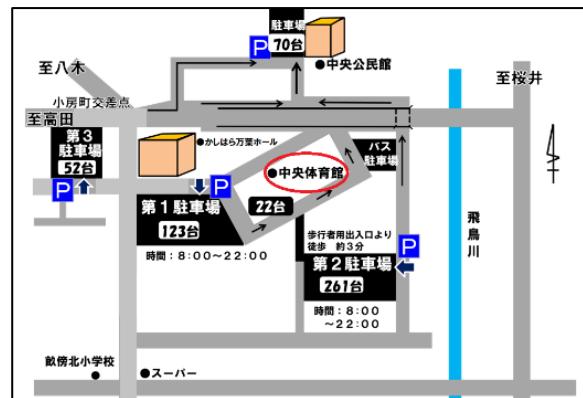
⑤NPO 法人 香久山総合型スポーツクラブ

TEL : 0744-29-3379 E-mail : kaguyama-sportsclub@nifty.com

●中央体育馆

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



■案内図



●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



●香久山体育馆

TEL:0744-24-2670 住所: 檜原市南山町 624

休館日: 月曜日 (月曜日が祝日の場合は翌平日)・年末年始



●曾我川緑地体育馆

TEL:0744-25-2511 住所: 檜原市曾我町 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: 檜原市川西町 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『檜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 : 檜原市スポーツ推進課

0744-29-8019

