



「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8年4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。

橿原市の運動教室

絵の説明

- …初心者向け
- …要予約
- …お金が必要
- …夜に開催

運動普及推進員伝達講習 らくらくウォーキング

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



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



美と健康のアンチエイジング



実施日：6/26（金）10:00～11:30
10/30（金）13:30～15:00
1/20（水）13:30～15:00
対象者：18歳～64歳
会場：保健センター
参加費：無料
予約：必要 問い合わせ先：①



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



スポーツライミング体験会



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



ポッチャ体験会

実施日：9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



橿原市の運動教室

メタボ解消教室



実施日：8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
参加費：無料
予約：必要（定員20名）
問い合わせ先：③



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・開催担当スポーツ推進委員
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。

スポーツウェルネス吹矢



実施日：月4回火曜日 13時～16時
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

問い合わせ先

① 橿原市健康増進課

TEL：0744-22-8331
FAX：0744-24-9124

② 橿原市スポーツ推進課

TEL：0744-29-8019
FAX：0744-47-3703

③ 橿原市 保険年金課

TEL：0744-47-2640
FAX：0744-24-9705

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：700 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！！



ホームページ

◎見学・体験は随時受付中です！

令和 8 年度無料体験実施中

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：月 2 回（3 月～11 月）

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：700 円

予 約：必要（定 60 名）

※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。



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

④ NPO 法人 橿原健康スポーツクラブ KKSC

TEL：080-7485-0512

E-mail：kashiharakenkoh@gmail.com

⑤ NPO 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

