

# 総合型地域スポーツクラブ 茨木東スポーツクラブ-レッツ

生涯にわたってスポーツを楽しむことは、私たちの健康に役立ちます。  
「茨木東スポーツクラブ-レッツ」は、すべての人たちが、スポーツのある暮らしを楽しむことができるように設立された新しいタイプのスポーツクラブです。



茨木東スポーツクラブ-レッツ  
(茨木市立東市民体育館)

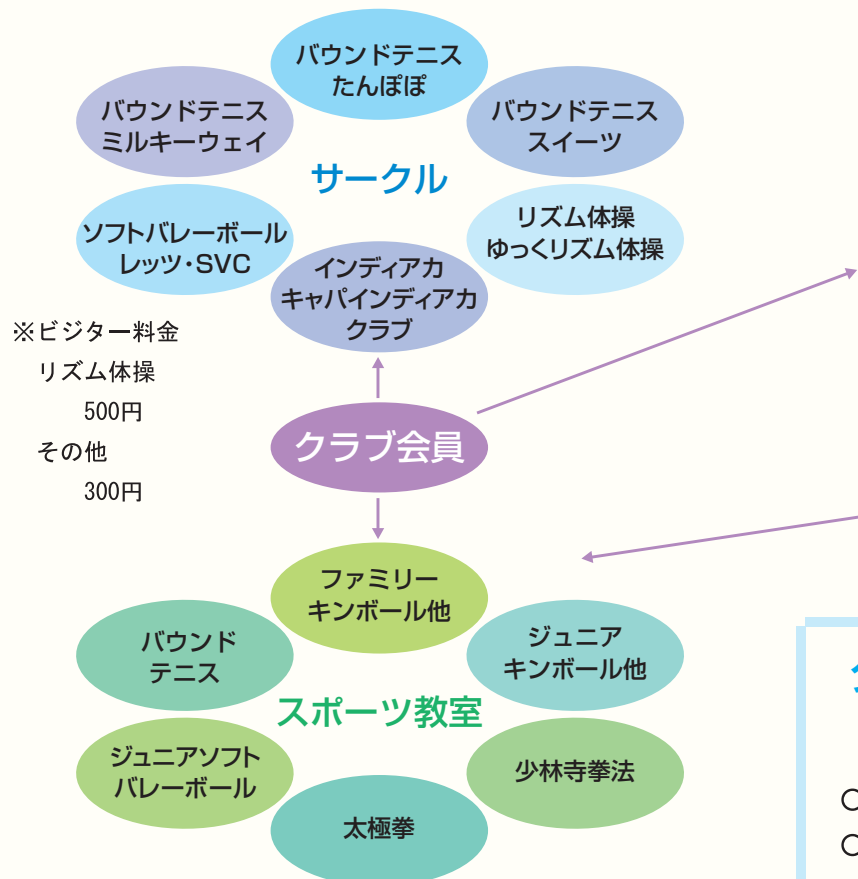
## 総合型地域スポーツクラブってなに？

総合型地域スポーツクラブとは、多様な興味・関心、さまざまな技術レベルを持つ人々が、世代を超えて集まり、気軽に継続的にいろいろなスポーツが楽しめる、地域に根ざした自主運営型・複合スポーツクラブのことで、いつでも、どこでも、だれでも、いつまでもをモットーにした、地域の皆さんの手作りによる、新しいタイプのスポーツクラブのことです。

## クラブ会員になるには登録料と年会費が必要です

登録料 (1人・1回限り)		年会費(1人)	
大人	1,000円	大人一括払い	10,000円
中学生以下	500円	大人半年払い	6,000円
同居家族	500円	中学生以下	それぞれ半額

※クラブ会員でない一般の方もサークル以外は、利用できます。



※受講料(1か月・1講座)

会員	一般の方		
大人	500円	大人	2,000円
中学生以下	250円	中学生以下	1,000円

## トレーニング室

※使用料

会員	一般の方
無料	午前 大人 150円 65歳以上 70円
	午後 大人 200円 65歳以上 100円
	夜間 大人 300円 65歳以上 150円

## これからの生涯スポーツ

我が国のスポーツは、これまで学校や企業の運動部が大きな役割を果たしており、また、地域スポーツクラブも、単一種目型、一定の年齢の人だけの活動として行われてきました。しかし、これからは、生涯にわたるそれぞれのライフステージにおいて豊かなスポーツライフを実現させるために、だれもが気軽にスポーツを楽しみ、参加できるクラブの設立が求められています。総合型地域スポーツクラブはその先駆けとなり、またボランティア活動の場にもなります。

茨木東スポーツクラブ-レッツでは、年齢に応じたスポーツ活動が行われています。60歳以上の会員の人たちが自主運営で楽しんでいるサークル「ゆっくリズム体操クラブ」もその一つです。3月にオープンしたばかりですが、これからの高齢社会にとっても必要とされる生涯スポーツの拠点となるのではないのでしょうか。

見学は、いつでもできます。



太極拳教室

## 太極拳教室を見てきました！

取材に訪れた日は、ちょうど太極拳教室が行われていました。そこで受講生の皆さんに、この施設について、また太極拳教室について聞いてみました。

○広報誌を見て参加しました。友達もでき楽しんでいます。○地域の回覧板で知りました。○ホームページを見た友人に教えてもらいました。○太極拳は初めてですが健康によさそう。いろいろな人に出会えます。○日頃の運動不足解消のために始めました。○運動量は意外と多いですが、がんばっています。

太極拳の講師は「受講生の皆さんには、動作と心と呼吸の一致という太極拳の奥深さを通して、健康の維持や新しい自己の発見・自己の表現を学んでいただきたいと願っています」と話しておられました。



トレーニング室

## イベント

設立記念イベントとして、テニス大会、ボウリング教室、ウォーク&クイズラリー大会が開催されました。

11月には、スポーツフェスティバルが開催される予定です。スポーツ教室やサークルに入っていない方も参加できます。

詳細が決まりましたら、広報『いばらき』などに掲載されます。

## 茨木東スポーツクラブ-レッツ

〒567-0833  
茨木市学園町4-18 茨木市立東市民体育館内  
TEL 633-5701  
FAX 633-5980  
E-MAIL i-east-gym@mountain.ocn.jp  
ホームページ [http://www18.ocn.ne.jp/~east\\_gym/](http://www18.ocn.ne.jp/~east_gym/)  
入会申し込みなどの受付時間(祝日を除く)  
10:00~12:00 水・木・土曜日  
13:00~15:00 月・木・土曜日  
19:00~21:00 水曜日