

令和8年度活動予定(前期4月～9月)

おとな

種目	やさしいヨガ(木)	ヨガ(木)	ヨガ(金)	はじめてのクラブ バンド教室	ショートテニス	ゆったり姿勢改善 ヨガ	呼吸と体を感じる ゆったりヨガ	弓道	ストレッチ&フラ NEW	
指導者	大窪 久美子	伊藤 ゆうみ	伊藤 ゆうみ	野村 あゆみ	鈴木 貴久	伊奈 功夫	伊奈 功夫	吉良弓道会	柴田 由佳	
開催日	木曜日	隔週木曜日	隔週金曜日	第2・4水曜日	隔週土曜日	土曜日	第1・3水曜日	全12回土曜日	隔週金曜日	
会場	きら市民交流センター	きら市民交流センター会議室	きら市民交流センター会議室	きら市民交流センター会議室	白浜小体育館	きら市民交流センター	きら市民交流センター和室	吉良弓道場	きら市民交流センター和室	
時間	13:30～14:30	19:30～20:45	19:30～20:45	18:30～20:30	19:00～21:00	9:30～10:30	19:30～20:30	13:00～15:00	17:30～18:20	
対象者	定員 40歳以上女性 20人 継続優先	高校生以上女性 15人	高校生以上女性 15人	18歳以上女性 8人	中学生～大人 20人	18歳以上男女 20人	18歳以上男女 10人	高校生以上 8人	高校生以上 8人	
活動費 回数	年間	13,700円 36回	8,700円 23回	8,700円 23回	8,350円 22回	6,650円 20回	13,700円 36回	8,350円 22回	— —	8,350円 22回
	前期	7,200円 18回	4,400円 11回	4,400円 11回	4,000円 10回	3,500円 10回	7,200円 18回	4,000円 10回	4,200円 12回	4,000円 10回
	後期	7,200円 18回	4,800円 12回	4,800円 12回	4,800円 12回	3,500円 10回	7,200円 18回	4,800円 12回	— —	4,800円 12回
持ち物	ヨガマット フェイスタオル	ヨガマット フェイスタオル	ヨガマット フェイスタオル	はさみ 木工用ボンド	体育館シューズ	ヨガマット フェイスタオル	ヨガマット フェイスタオル	くつ下着用	動きやすい服装 飲み物・フェイスタオル	
内容	無理なくゆっくり体を動かし、体力アップを目指しましょう。午後のひと時、気持ちのよい時間を過ごしましょう。	ヨガのポーズと呼吸を通して、たまにはご自分の心と身体に目を向けてみませんか？初めてでも、身体が硬くても大丈夫！ご自身のペースで無理なく、気持ちよく身体を動かしていきましょう！	ヨガのポーズと呼吸を通して、たまにはご自分の心と身体に目を向けてみませんか？初めてでも、身体が硬くても大丈夫！ご自身のペースで無理なく、気持ちよく身体を動かしていきましょう！	クラブバンドを使ってかごやバッグをつくります。初心者向けの講座です。指先や頭の体操にもなります。興味のある方はご参加下さい。	室内でやるスポンジボールを使ったテニスです。どなたでも簡単にやることができます。ラケット貸出します。	猫背、巻き肩、反り腰を改善して若々しく疲れにくい体にならせます。男性大歓迎、ヨガ仲間を作りましょう。	性別、年齢、柔軟性に関係なく、呼吸を感じて動く初心者向けのゆったりしたヨガです。	和弓を使用的に射す。当たった時は最高の気分になります。ぜひ体験してみてください。初心者も経験者も歓迎、丁寧に指導します。道具は貸出します。	ストレッチで基礎代謝を高めて無理なく健康的な体作りを！そしてフラを気軽に始めたい方、一緒に気持ちよく体を動かしましょう。	



こども

種目	ミニバスケ (アドバンス)	ミニバスケ (ベーシック)	ミニバスケ(ピギナー)	バレーボール	ドッジボール	みんなの ミュージカル	初心者エンジョイ 卓球	
指導者	黒野 雅弥	野口 翔太	徳倉 正人	菅沼 裕希	喜多見 貴之	鈴木 春美	森下 勇輝	
開催日	毎週金曜日	毎週金曜日	第1・3土曜日	第2・4土曜日	毎週火曜日	第1・3土曜日	毎週月曜日	
会場	吉田小体育館	吉田小体育館	荻原小体育館	荻原小体育館	吉田小体育館	きら市民交流センター他	白浜小体育館	
時間	19:00～21:00	19:00～21:00	19:00～21:00	19:00～21:00	19:00～21:00	11:00～12:30	19:00～21:00	
対象者	定員 小4～6年 20人	小4～6年 20人	小3～5年 30人	小1～小6 20人	小1～小6 30人	どなたでも 大人も可 20人	小1～中3 15人	
活動費 回数	年間	11,300円 34回	11,300円 34回	6,650円 20回	6,650円 20回	11,300円 34回	8,350円 22回	11,300円 34回
	前期	6,300円 18回	6,300円 18回	3,500円 10回	3,500円 10回	6,300円 18回	4,000円 10回	6,300円 18回
	後期	5,600円 16回	5,600円 16回	3,500円 10回	3,500円 10回	5,600円 16回	4,800円 12回	5,600円 16回
持ち物	体育館シューズ	体育館シューズ	体育館シューズ	体育館シューズ ひざサポーター	体育館シューズ ひざサポーター	室内用シューズ	ラケット	
内容	育成期に身につけたい基礎や1on1のスキルトレーニングを中心にいきます。成長に応じてゲーム形式に近い練習に発展させていきます。【アドバンスコース】はバスケットボール経験2年以上程度。ただし、身体能力・成長段階・技能レベルによってコース変更を提案する可能性があります。活動費の他5000円程度のリバーシブルシャツを購入をお願いします。		ドリブル・パス・シュート、基礎的な練習から試合まで、ミニバスケの練習の中で、技術・体力の向上、礼儀・協調性・忍耐力・責任感など、学んでいけるようになります。	「運動で心身の健康」をモットーに、友達の輪を広げ、ふれあい、思いやり、挨拶を大切に人づくりの基本を学びます。1年～3年は保護者も一緒に申し込んでいただきます。楽しいハレーを！育てよう心を	ドッジボールを通してチームプレイの素晴らしさを学びましょう。仲間と一緒に体を動かす楽しさ、礼儀、精神力を身につけましょう！	どの子も本当に素晴らしい！ミュージカルを通して潜在能力を発掘しませんか。自分を大切に、友と作品を作り上げる喜び、感動を体験しませんか。ラケット貸出あります。	初心者向けの卓球教室です。卓球未経験・自信がなくても、やってみようという気持ちがあれば、ぜひ参加してください。卓球を楽しく好きになっていただけたらと思います。ラケット貸出あります。	

吉良スポーツクラブ

15周年記念

吉良スポーツクラブは今年15周年を迎え、3歳から80歳まで300人以上に参加していただけるクラブに成長しました。これからも、地域の皆様の健康と交流の場として続けられるよう、ご参加ご協力をよろしくお願い致します。本年度は記念イベントを企画いたします。前期は下記の2講座。後期は大会等を企画いたします。ぜひ、ご参加ください。

ファミリー

種目	親子バスケ	ファミリーバドミントン	スポーツウェルネス 吹矢	ニガテをなくす 親子体操教室	
指導者	黒野 雅弥	斉藤 剛	深谷 正英	黒野 祐介	
開催日	月1回土曜日	月1回金曜日	第1・3水曜日	月1～2回金曜日	
会場	横須賀小体育館	津平小体育館	きら市民交流センター会議室	荻原小体育館	
時間	19:00～21:00	19:00～21:00	19:00～21:00	19:00～20:30	
対象者	定員 小1・2年親子 15組	小3～大人 20人	小4～大人 20人	年少～小3親子 15組	
活動費 回数	年間	3,300円(1人) 10回	3,650円 11回	7,600円 20回	4,400円(1人) 13回
	前期	1,750円(1人) 5回	1,750円 5回	4,000円 10回	2,100円(1人) 6回
	後期	1,750円(1人) 5回	2,100円 6回	4,000円 10回	2,450円(1人) 7回
持ち物	体育館シューズ	体育館シューズ		体育館シューズ	
内容	バスケットボールを通して、スポーツの楽しさを体感します。保護者の方も一緒に体を動かします。運動できる服装やシューズを準備してください。	楽しい！安全！簡単！1チーム3名で、スポンジ製のシャトルを使い、バドミントンとバレーを合わせたようなスポーツです。簡単に試合もできます。生涯スポーツとして楽しめま	スポーツウェルネス吹矢は年齢・性別を問わず、手軽に楽しくできます。基本動作を正しく行うことにより自然に腹式呼吸が身につく健康効果が期待できます。体験に来てください。	体育の授業がキラいな子、小学校に入ったら体育がキライになりそうな子など運動がニガテナ子を対象とした講座です。体育でよくやる運動に親子でチャレンジし、少しでもスキになるよう活動します。キライをスキに変えましょう！	

令和8年度活動サークル

サークル名	種目	曜日・時間	会場
チョッパーズ①	ドッジボール	日曜日・18:00～	吉田小学校
チョッパーズ②	ドッジボール	土曜日・18:00～	吉田小学校
ラーズ44	ラーズボール	土曜日・19:00～	吉良中卓球場
バレー好き	バレーボール	日曜日・19:00～	荻原小学校
SWF中央教室	スポーツウェルネス 吹矢	木曜日・9:00～	中央体育館武道場
吉良VBC	バレーボール	土曜日・19:00～	野外趣味活動施設
キララ	ソフトバレーボール	日曜日・19:00～	野外趣味活動施設
きらーず	ソフトバレーボール	日曜日・9:00～	野外趣味活動施設
あおばーず	ソフトバレーボール	日曜日・11:00～	野外趣味活動施設
ハッピー	ラーズボール	火曜日・11:00～	野外趣味活動施設
スマイル	ラーズボール	木曜日・11:00～	野外趣味活動施設

★ 15周年記念特別講座 ★

夏休みだ！初めてでもOK 親子でかわいいパンを作ろう！		西尾祇園まつり「おどりん西尾！」 に参加しよう！	
指導者	大窪 久美子	指導者	鈴木 春美
日時	7月26日(日)	日時	7月19日(日) 夕方(時間未定)
場所	きら市民交流センター	場所	西尾祇園まつり会場
午前の部	10:00～12:30	対象者	どなたでも
午後の部	14:00～16:30	対象者	小学2年生以下は保護者同伴
定員	各12組	参加費	吉良スポーツクラブ会員は無料 非会員は600円(保険料)
参加費	吉良スポーツクラブ会員は無料 非会員は600円(保険料)	内容	西尾祇園祭の「おどりん西尾」に参加 します。暑い夏にみなさんで踊って はげましょう！ 5月から土曜日午前にはきら市民交流 センターで6回練習があります。
持ち物	エプロン・バンダナ・ハンドタオル・ ふきん・持ち帰り容器 材料費1500円(当日お持ちください)		

※親子バスケ・親子体操は保護者の方も申し込みが必要です。ファミリーバドミントン・吹矢は1人でも申し込みできます。