



総合型地域クラブ

# Let's たるいだよ!

2020年12月発行

クラブの活動は今後、こちらで発信します

HP: <https://www.lets-tarui.com>

NPO 法人 Let's たるい事務局

TEL&FAX : 0584-22-0139

E-Mail : [taruiletskh@ogaki-tv.ne.jp](mailto:taruiletskh@ogaki-tv.ne.jp)

事務局定休日 日・火・祝



師走に入り寒さも本格的になってきました。2月にコロナ感染拡大により活動・行動の自粛生活が始まりコロナ感染予防対策を取りながらコロナとの共存と生活様式が変わる中での1年間でした。

それでも会員の皆さんが楽しそうに活動に参加される様子は、事務局にとって感謝と励みになり「コロナに負けていけない」の気持ちを強くしました。第3波の到来、令和3年度に向かって、会員の皆さんが、健康的な生活を送るためにも持続的活動を目指し頑張っていきたいと思っておりますので皆さんも応援してください。

今年、1年ありがとうございました。来年もよろしくお願いいたします。

## NEW STYLE PROGRAM

### コロナ感染予防対策として、新しい取り組みをしています!! Let's NEW STYLE PROGRAM をスタート

10月から、ヨガ・ストレッチ・バランスボールを使ったリモート講座と並行して少人数制(グループレッスン)を始めました。

メタボ対策、ストレス発散、気分転換、産後の体型、色々体験したい…

だけど、人が密集するところは避けたい、ジムへ通う時間がない、定期で通えない…

**そんな理由で運動やスポーツあきらめていませんか?**

Let's NEW STYLE PROGRAM は、少人数制のグループレッスンや ZOOM を使ったオンライン講座で、そんなお悩みを解決!

プログラムは別紙参照



### プログラムと素敵な講師の皆さんです!

貯筋運動



講師 tamiko 先生

会場 勤労青少年ホーム(少人数制)

体を使って貯めよう「筋肉貯筋」!イスに座ってもできる体操です

貯筋運動



講師 丹羽 美保子 先生

会場 勤労青少年ホーム(少人数制)

体を使って貯めよう「筋肉貯筋」!イスに座ってもできる体操です

リラックスヨガ



講師 rico 先生

会場 勤労青少年ホーム(少人数制)

凝り固まった身体をほぐし心もリラックスしていきます

ストレッチエクササイズ



講師 tamiko 先生

会場 勤労青少年ホーム(少人数制)

全身の筋肉を調整し、血液の流れをよくして凝りをとり、健康美と一緒に引き出しましょう。

バランスボール



講師 熊谷 康代 先生

会場 勤労青少年ホーム(少人数制)

膝や関節に負担をかけることなく、様々な運動ができます。体力アップ、筋力アップ、シェイプアップにも効果的です。

Let's たるいホームページまたは、事務局窓口にてお申し込みください。

# OUT DOOR PARK in 朝倉

OUT DOOR PARK in 朝倉は  
岐阜県事業強化補助助成です。

9月22日(火祝)  
10月11日(日)  
11月3日(火祝)

## パパ・ママの子育て世代対象のスポーツ体験イベント!!

昨年度からスタートしたパパ・ママが参加するスポーツイベント「OUT DOOR PARK in 朝倉」を9月～11月まで月1回開催しました。

毎回、パパ・ママが運動するブースを3つのテーマに分け自分に合ったプログラムを体験し、子どもも年齢に応じて参加できるプログラムと託児を用意し家族で参加できるイベント開催にしました。

イベントには170名が参加下さり、青空の下で体を動かす気持ちよさ、心地よさをみなさんが感じ、笑顔いっぱいのイベントになりました。



バランスボールトレーニング



ママとベビーのヨガ



ヒモトレ  
疲れないからだづくり



ZUMBA Gold(初心者)



ACP 体験



ウォーキングサッカー



親が知る子どもが速く走るコツ



リズムあそびで体をうごかさう



はじめてピラティス



ベーシックヨガ



Yoga×フィットネス



ZUMBA



## 講師派遣

### 講師を派遣します!

どこでも・・・PTA・老人会・自治会・まちづくりセンターなど  
いつでも・・・平日・休日・昼・夜問わず

どんな指導でも・・・ヨガ・ストレッチ・親子で運動・ウォーキング など活動はご相談ください



# 令和3年度の申し込み

## 令和3年度の会員・教室申込が簡単になります！

・毎年、同じこと(個人情報)を書かなくていい。教室用紙の内容を省いて記入できるなど、記入の負担が減ります。

### ・会員手続き

令和3年2月に、次年度会員申込用紙を発送します。

必ずその用紙と会員証をご持参ください。

個人情報が、すでに印字されていますので記入不要

Let's たるい 入会申込書						
会員分類	<input type="checkbox"/> 乳児 <input type="checkbox"/> 幼小中 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> ファミリー					
住所	不破郡垂井町高代1993-1					地区 高代
No.	継続者のみ 会員番号	フリガナ 氏名	生年月日	性別	年齢	TEL 学校・学年
1	3095	レッツ タロウ レッツ 太郎	S 3 5 . 1 . 1	男性	60	0584-22-0197
2						
3						
4						

### ・教室・サークル申込手続き

令和3年の申込みから、教室・サークル名など記入不要

2020年度後期参加申込書			
リフレッシュヨガ			
受付日	年 月 日		
会員番号	緊急連絡先 (携帯番号)	住所	
2018年度前期からの継続ですか? (はい・いいえ)			
総合型地域クラブ Let'sたるい			

## 動画配信

### 自宅でできるかんたん運動！！

垂井町 自宅でできる 検索

垂井町役場のホームページに「自宅でできるかんたん運動！！」動画(Let's たるい講師)をアップしています。自宅できんたんにできる運動ばかりなので、みなさんもお活用ください。

予告 バランスディスクを使った運動:別宮 佳代子 子どもと楽しめるヨガ:南 早希



からだほぐし運動(シニア向け)  
貯筋運動講師:tamiko



体幹トレーニング(一般向け)  
ランニング・ファンクショナル講師:早野 健太郎



ノルディックウォーキング(一般向け)  
ノルディックウォーク講師:山田 知栄



バルシューレ(ボール運動+脳トレ)(一般向け)  
バルシューレ講師:川端 健太



かんたんヨガ(一般向け)  
ヨーガ講師:塩谷 雪子



親子でリトミック!!(親子向け)  
音楽教室講師:花木 由美子



キッズピクス(子ども向け)  
キッズピクス講師:粟野 邦子



かんたん体操(子ども向け)  
たいそう講師:小川 茉莉



足が速くなるためのトレーニング(子ども向け)  
陸上サークル講師:野村 広大

他にも

●英語で自己紹介(小中高生向け)  
子ども英会話講師:ホン・ローレンス

●かんたん韓国料理(一般向け)  
韓国料理講師:脇田 恵理子

●かんたんパン作り(一般・親子向け)  
かんたんパン作り講師:熊谷 康弘

もアップしています。

垂井町 自宅で楽しく 検索



## 2020年度 賛助会員の皆様

今年度もご支援いただきありがとうございます。

(株)旭クリエイト TEL: 23-3211	(有)いずみ総合保険 TEL: 22-6601	ST保険サービス TEL: 34-1716	(株)大垣ケーブルテレビ TEL: 82-1200	(有)太田商店 TEL: 22-0147
のみくいどころ おんがえし 飲食5%引 TEL: 22-2255	(株)カジケイ鉄工 TEL: 32-4690	北原工芸社 TEL: 22-0581	(有)桐建 桐建設計 TEL: 22-0255	桐伸塗装 TEL: 23-3019
(株)桐山工務店 TEL: 22-1328	(株)Does けんたろう鍼灸整骨院 各種割引メニューあり! TEL: 47-8915	NPO法人 ごうどスポーツクラブ TEL: 27-1171	(株)Cons TEL: 23-2912	こだま運輸(株)
近藤自動車販売(株) 北営業所 TEL: 23-3111	しらゆり花店 TEL: 23-2259	スイトラベル株式会社 大垣駅前支店 海外・国内旅行 3%引(除外有) TEL: 73-7885	(株)西濃調理 八千久別館 TEL: 22-1452	西濃設備工業(株) TEL: 22-2404
そば処 幸山 TEL: 51-3030	(株)太陽金属工業 TEL: 22-0138	(株)中村自動車 TEL: 22-3279	ナブテスコ(株) 岐阜工場 TEL: 22-3121	ナブテスコ(株) 垂井工場 TEL: 22-2111
にしわき歯科 TEL: 22-6464	(有)ノア・ビジネスサポート TEL: 24-1215	ビバスマイル歯科 TEL: 92-2040	(株)メモリア TEL: 47-7311	メルシイ TEL: 22-4256
安田医院 TEL: 22-3153	安田金属工業(株) TEL: 22-3164	(株)ヤナギ園芸 TEL: 22-4500	横山塗装(株) TEL: 23-0944	(有)ヨシダカーテン TEL: 22-2969
THE学習空間 RISE TEL: 22-2630	ラウンジ リーベ TEL: 23-4039	Lacuë 初回来店で素敵な特典あり! TEL: 47-7738	<b>賛助団体募集中!</b> <b>皆さんもご紹介ください!!</b> <b>Let'sたるいのプログラムや会報</b> <b>誌で広告します!!!</b>	

【お詫び】後期プログラムで賛助団体のご紹介に誤りがありましたので訂正させていただきます。

医療法人社団東山会  
ビバ・スマイル歯科

住所 〒503-0997 岐阜市長松町 1119

株式会社 中村自動車

電話 0584-22-3279

大変申し訳ありませんでした。引き続きご支援よろしくお願いたします。