



総合型地域クラブ

Let's たるい だより

令和3年6月発行

クラブの活動はこちらからも発信します

HP: <http://www.lets-farui.com>



NPO 法人 Let's たるい事務局

TEL&FAX : 0584-22-0139

E-Mail : faruiletskh@ogaki-tv.ne.jp

事務局定休日 日・火・祝

初夏のさわやかな風が心地よい好季節となり、皆さまにおかれましては変わりなくお過ごしかと思えます。コロナ禍でなかなか心配も多い生活ですが、ワクチン接種も始まり徐々に以前の生活に戻るかと思われます。

NPO 法人 Let's たるいは、垂井町と地域のみなさんにご支援をいただき公益活動をしています。

今回は Let's たるいが各地域で行っている活動を中心に紹介します。

Let's たるいの事業は会員登録しなくても参加できるプログラムもありますので、みなさん、誘い合っご参加ください。

Let's フレンズ・NEWSTYLEPROGRAM の主催は Let's たるい

誰でも参加することができます。(会員・非会員問わずだれでもいつでも参加可能)

Let's フレンズ

月1回平均で開催している事業で世代(パパママ/シニア)を分けて実施しています



パパ・ママクラス

パパ・ママクラスは、今年から始めました。同世代のみなさんと交流し、子育ての悩み、就園前の情報交換、近場のお得情報など、ママたちのリフレッシュの場にもなっています。子ども達も集団あそびの体験の場となっています。



シニアクラス

シニアクラスは、自称シニアのみなさんが一緒にウォーキングやモルックで運動し、体験活動を通じ楽しく交流をしています。

おしゃべりすることで、ランチやカフェ情報からお出かけ情報などをキャッチボールするなど、情報交換の場にもなっています。

人と話す！大事ですよ～



モルック

NEWSTYLE PROGRAM

この事業は各回定員5名なので個人指導に近いスタイルで受講できます。一人一人にアドバイスがあり、自分に合った指導を受けることができます。

一度受けた方は必ずリピーターになるくらいすごいです！

みなさんの参加をお待ちしています！

詳細は Let's たるいホームページをご覧ください。

<http://www.lets-tarui.com/>

種目：リラックスヨガ・骨格を整えるヨガ
バランスボール・ストレッチ



垂井町介護予防委託事業

(お申し込みは役場健康福祉課:電話22-7504・22-7505)

介護を必要としない体力づくりや健康寿命を延ばすための必要な運動を垂井町から委託を受け町内7地区の各会場でLet'sたるいの指導者が運動とポールウォーキングを行います。是非、仲間同士お誘いの上、ご参加ください。会場でお待ちしています。

○シニアはつらつ教室

6月～翌年3月まで各まちづくりセンター(垂井地区は生きがいセンター)で行う「シニアはつらつ教室」がスタートしました。

毎回、Let'sたるいの指導者と一緒に楽しく脳トレやかんたんな貯筋運動を行います。感染対策もお互い離れて、換気・検温・用具の消毒などの対策もとっていますので、安心してご参加ください。



○ポールウォーキング教室

6月19日に始まったポールウォーキング教室、こちらも委託事業です。

各まちづくりセンター(垂井地区は生きがいセンター)を発着とし各エリア内をウォーキングします。

指導者が基礎から教えますので初めてでも安心して参加いただけます。みなさんとおしゃべりしながら歩きますので足腰に自信の無い方も楽しく参加できます。

ポールウォーキングは全身運動で、背筋も伸びカッコよく歩けます。私達と一緒に歩きましょう！！

年間14回開催していきます。

日程は広報たるい6月号で確認をお願いします。



予告 秋にポールウォーキングイベントを開催します!!

史跡・ガストロノミー2days ノルディックウォーク

ウォーキングと食のコラボイベント



予定：垂井町9/12(日)・関ヶ原町10/17(日)の2町を歩きます

詳細はLet'sたるいホームページ・Line公式アカウント・フェイスブックで7月末に案内します。

Let's たるい まちづくりセンターでの活動について

地域活動での悩みにも対応します！



今まで自主サークルで活動していたけど人数も減ってきて運営が大変になってきた、でも運動教室は続けたいのどうしたらいいでしょうか？

大丈夫です。

Let's がサークル活動の継続できるような運営を引き受けます。サークルの皆さんは今まで通り参加してください！



このように継続したいけど難しくなったり、新規で作りたいなど相談に乗りますので、困ったら Let's たるい TEL:22-0139にお電話ください。

自主サークル活動から発展させた教室として開催しています

プログラム

貯筋運動〈初級コース〉

体を使って貯めよう「筋内貯筋」イスに座ってもできる体験です。初めて参加される方にオススメのクラスです。

各教室共通 対象 おおむね60才以上
持ち物 シューズ、飲み物、タオル、ヨガマット(ある方のみ)

木曜日	金曜日
13:30~15:00	9:45~11:15
会場 表佐地区まちづくりセンター	会場 表佐地区まちづくりセンター
講師 健康運動実践指導者 / tamiko インストラクター / 久保礼美	講師 健康運動実践指導者 / 片岡美保子 体力指導士 / 照台康代
定員 15名	定員 15名
日程 4月 22 5月 13-27 6月 10-24 7月 8-29 8月 12-26 9月 9-30	日程 4月 16 5月 7-21 6月 4-18 7月 2-16 8月 6-20 9月 3-17



垂井まちづくりセンターさんとのコラボ企画

○シニアはつらつオンライン講座

Let's たるいで行う教室時間に合わせて垂井まちづくりセンターではオンラインで受講します。垂井まちづくりセンターで受けるみなさんは、大きなスクリーンを見ながら運動します。みなさん初めての体験でどうかな~と思っていましたが今ではすっかり抵抗なく運動してみえます。オンライン開催は、Let's たるいとコラボすることで、気軽に開催でき回数も増やせるメリットがありますので、各地区にこの活動が広がればいいなと感じています。



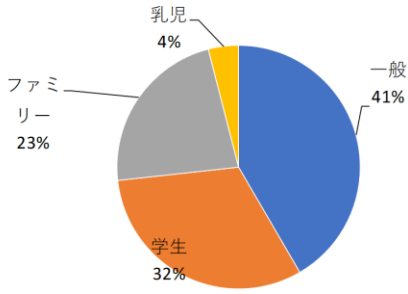
参加者の感想

最初は抵抗があったけど慣れれば楽しい。
時間がちょうどいい。
思ったよりやってみたらわかりやすい。
ご協力ありがとうございました。

令和2年度報告

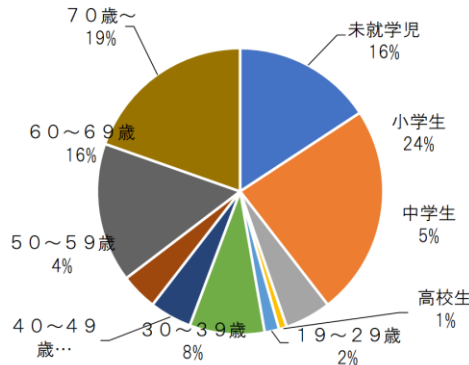
令和2年度会員構成 会員数 673名 (令和3年3月末)

区別会員構成



	男	女	計
一般	42	238	280
学生	87	126	213
ファミリー	70	83	153
乳児	10	17	27
	209	464	673

年代別会員構成



	男	女	計
未就学児	38	68	106
小学生	66	94	160
中学生	22	13	35
高校生	2	4	6
19~29歳	4	7	11
30~39歳	13	44	57
40~49歳	6	26	32
50~59歳	3	25	28
60~69歳	19	87	106
70歳~	36	96	132
計	209	464	673

令和2年度自主事業部門 会計報告

収入の部		支出の部	
科目	金額	科目	金額
事業収入		事業支出	
クラブ会員年会費	2,170,632	教室事業	12,130,043
教室運営費	3,995,066	クラブ事業	153,500
サークル・クラブ運営費	962,400	サークル事業	1,759,684
垂井町補助金	4,915,129		
持続化給付金	2,000,000		
	14,043,227		14,043,227



令和3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	(有)いずみ総合保険	ST保険サービス	(株)大垣ケーブルテレビ	(有)太田商店	のみくいどころおんがえし	(株)カジケイ鉄工
北原工芸社	(有)桐建 桐建設計	桐伸塗装	(株)Does けんたろう鍼灸整骨院	NPO法人 ごうどスポーツクラブ	(株)Cons	こだま運輸(株)
しらゆり花店	スイトラベル株式会社 大垣駅前支店	(株)西濃調理 八千久別館	西濃設備工業(株)	そば処 幸山	(株)太陽金属工業	ナブテスコ(株) 岐阜工場
ナブテスコ(株) 垂井工場	にしわき歯科	(有)ノア・ビジネスサポート	hana no sigoto	(株)メモリア	安田医院	安田金属工業(株)
(株)ヤナギ園芸	横山塗装(株)	(有)ヨシダカーテン	THE学習空間 RISE	Lacuë	賛助団体募集中！ 皆さんもご紹介ください!!	

編集後記

今回は Let's たるいが地域で行っている活動を紹介しました。これからも 地域のみなさんと共に活動を通じ 垂井町がもっともっと元気になるようがんばります！応援よろしくお祈いします！