

NPO法人



総合型地域クラブ

# Let'sたるい

## 令和6年度 後期プログラム (2024年度)

2024年10月～2025年3月

NPO法人

Let'sたるいが  
目指すもの

人と地域が輝き、  
人にやさしくできる町づくりを目指します。

NPO法人Let'sたるい(特定非営利活動法人)は、皆さんの会費で運営されており、「健康づくり」や「生きがいづくり」「子育て支援」を通して社会貢献活動に取り組んでいる公益団体です。皆様のご支援をお願いします。

このプログラムは垂井町地域スポーツ推進事業補助金で運営しています。

9/1日

9/11水

9/1日 10:00～9/11水 19:00 (但し、9/3日、9/10日は除く)

**優先申込受付** 前期より継続して後期申込む方  
(ワイワイプラザ垂井 Let's窓口にて)  
前期と同じ教室に加入する方のみの受付です。  
後期新規に申し込みの方は **9/15日～** 受付です。

9/12木

9/14土

9/12木～9/14土

**後期教室 定員空き状況**のお知らせ  
後期教室の定員空き状況は、  
**公式LINE**、**公式Instagram**でお知らせします。

9/15日

9/15日 10:00～ **先着順** [受付会場]  
ワイワイプラザ垂井 ワイワイホール

**以降継続して受付**します  
定員枠が空いている教室は、途中からでも申込み可能。

史跡・ガストロノミーノルディックウォーク

垂井町  
**10/27日**  
**開催**  
**ノルディックウォーク**

町外の方でもOK!

# 会員募集

**新規・継続会員  
受付中**  
(サークルも受付中)

LINE  
公式LINE



ID:@759tggtt

Instagram  
公式Instagram



Facebook  
公式Facebook





週間

# プログラムスケジュール



左のアイコンが表示されているプログラムは、事前にLet's事務局にてお申込みいただき「体験チケット」(会員400円・会員外600円/回)をご購入していただくことで、体験(お試し参加)することができます。  
(体験は1教室2回まで)

| 月曜日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 水曜日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 木曜日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 金曜日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 土曜日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p> <b>朝活フィットネス</b><br/>tamiko・TOMOKO<br/>9:15~10:00<br/>開始予定日程 10/7~ 19回<br/>前期運営費 7,600円<br/>対象者 一般</p> <p> <b>朝 レディースバドミントン</b><br/>三輪 めぐみ<br/>9:30~11:30<br/>開始予定日程 10/7~ 15回<br/>前期運営費 7,500円<br/>対象者 初心者女性</p> <p> <b>親子DEリトミック</b><br/>岡田 亜耶羽<br/>9:20~10:20<br/>開始予定日程 10/7~ 10回<br/>前期運営費 5,000円<br/>対象者 R3.4.2~R5.4.1生まれの未就園児親子</p> <p> <b>リラクゼーションストレッチ</b><br/>畑尾 道子<br/>10:30~11:30<br/>開始予定日程 10/7~ 17回<br/>前期運営費 6,800円<br/>対象者 一般</p> <p> <b>体にやさしいヨガ</b><br/>今井 結美<br/>10:30~11:30<br/>開始予定日程 10/7~ 18回<br/>前期運営費 7,200円<br/>対象者 一般</p> <p> <b>ヨーガ</b><br/>塩谷 雪子<br/>13:00~14:30<br/>開始予定日程 10/7~ 18回<br/>前期運営費 7,200円<br/>対象者 一般</p> | <p> <b>はつらつ健康体操</b><br/>栗野 邦子<br/>9:30~11:00<br/>開始予定日程 10/2~ 18回<br/>前期運営費 9,000円<br/>対象者 一般</p> <p> <b>朝 体力アップ</b><br/>野村 広大<br/>10:00~11:00<br/>開始予定日程 10/9~ 18回<br/>前期運営費 7,200円<br/>対象者 一般</p> <p> <b>水彩画</b><br/>山村 基久<br/>13:15~15:15<br/>開始予定日程 10/2~ 8回<br/>前期運営費 4,000円<br/>※別途教材費必要<br/>対象者 一般</p> <p> <b>大人のバランスボール</b><br/>田邊 麻紗子<br/>13:30~14:30<br/>開始予定日程 10/9~ 12回<br/>前期運営費 7,200円<br/>対象者 一般</p> <p> <b>新体操</b><br/>白井 千奈美<br/>14:00~15:00<br/>開始予定日程 10/9~ 12回<br/>前期運営費 7,200円<br/>対象者 一般</p> | <p> <b>ヴィンヤサ・ヨガ</b><br/>南 早希<br/>9:10~10:10<br/>開始予定日程 10/3~ 18回<br/>前期運営費 9,000円<br/>対象者 一般</p> <p> <b>親子うんどう</b><br/>松岡 泉美・他<br/>9:30~10:30<br/>開始予定日程 10/10~ 10回<br/>前期運営費 5,000円<br/>対象者 1・2・3歳児</p> <p> <b>ベーシックヨガ</b><br/>南 早希<br/>10:15~11:15<br/>開始予定日程 10/3~ 18回<br/>前期運営費 9,000円<br/>対象者 一般</p> <p> <b>Enjoyエアロダンス</b><br/>tamiko<br/>13:30~14:30<br/>開始予定日程 10/10~ 11回<br/>前期運営費 5,500円<br/>対象者 一般</p> <p> <b>表 貯筋運動 表佐 金</b><br/>久保 和美<br/>14:00~15:00<br/>開始予定日程 10/10~ 11回<br/>前期運営費 5,500円<br/>対象者 一般</p> | <p> <b>ストレッチボールエクササイズ</b><br/>TOMOKO<br/>9:20~10:20<br/>開始予定日程 10/11~ 11回<br/>前期運営費 5,500円<br/>対象者 一般</p> <p> <b>シェイプアップダンス</b><br/>磯村 陽子<br/>10:30~11:30<br/>開始予定日程 10/4~ 20回<br/>前期運営費 8,000円<br/>対象者 一般</p> <p> <b>韓国料理</b><br/>脇田 恵利子<br/>10:00~12:00<br/>日程 10/18~ 5回<br/>毎月第3金曜日に予定<br/>前期運営費 2,500円※別途材料費5,000円(5回分)必要<br/>対象者 一般</p> <p> <b>貯筋運動 ①・②</b><br/>tamiko<br/>① 9:15~10:15<br/>② 10:30~11:30<br/>開始予定日程 10/4~ 21回<br/>前期運営費 8,400円<br/>対象者 おおむね60才以上</p> <p> <b>表 貯筋運動 表佐 金</b><br/>河野 博子<br/>10:00~11:00<br/>開始予定日程 10/4~ 12回<br/>運営費 4,800円<br/>対象者 おおむね60才以上</p> | <p> <b>骨格を整えるヨガ ①・②</b><br/>今井 結美<br/>① 9:15~10:15<br/>② 10:30~11:30<br/>開始予定日程 10/5~ 各17回<br/>前期運営費 10,200円<br/>対象者 一般</p> <p> <b>リトルキッズダンス</b><br/>大矢 よしみ<br/>14:00~14:45<br/>開始予定日程 10/12~ 11回<br/>前期運営費 4,400円<br/>対象者 年中・年長</p> <p> <b>スバ サッカー</b><br/>川端 健太<br/>14:30~16:00<br/>開始予定日程 10/12~ 12回<br/>前期運営費 6,000円<br/>対象者 小学2年~5年</p> <p> <b>JAZZ DANCE A・B</b><br/>大矢 よしみ<br/>A 15:00~15:50<br/>B 16:00~16:50<br/>開始予定日程 10/5~ 各18回<br/>前期運営費 7,200円<br/>対象者 A 小学1年~3年<br/>B 小学4年以上</p> |

体育プログラム



開始予定日程 10/7～ 18回  
前期運営費 9,000円  
対象者 一般

**書道**  
富田 美智江  
13:30～15:00  
開始予定日程 10/7～ 12回  
前期運営費 6,000円  
対象者 一般

**キッズACP体操**  
吉田 咲子  
16:30～17:30  
開始予定日程 10/7～ 17回  
前期運営費 8,500円  
対象者 年中～小学2年生

**かけこみ**  
野村 広大・他  
17:00～17:50  
開始予定日程 10/21～ 11回  
前期運営費 5,500円  
対象者 小学1年～3年

**陸上サークル ステップアップ**  
野村 広大・他  
17:00～17:50  
開始予定日程 10/7～ 11回  
前期運営費 6,600円  
※別途陸上協会登録費必要  
対象者 小学3年～6年

**陸上サークル 基礎クラス・中学生クラス**  
野村 広大・他  
基礎クラス 18:00～19:15  
中学生クラス 17:00～19:15  
開始予定日程 10/7～ 各21回  
前期運営費 8,400円  
※別途陸上協会登録費必要  
対象者 【基礎】小学3年～6年  
【中学】中学1年～3年

16:10～16:50  
開始予定日程 10/2～ 14回  
前期運営費 5,600円  
対象者 年少～小学1年

**キッズ体育**  
TOMOKO  
17:00～18:00  
開始予定日程 10/2～ 18回  
前期運営費 10,800円  
対象者 年少・年中・年長

**キッズダンス**  
大洞 京子  
17:30～18:30  
開始予定日程 10/2～ 19回  
前期運営費 7,600円  
対象者 小学1年～6年

13:30～14:30  
開始予定日程 10/3～ 17回  
運営費 6,800円  
対象者 おおむね60才以上

**ダンス入門**  
mui  
17:00～18:00  
開始予定日程 10/10～ 18回  
前期運営費 10,800円  
対象者 年中～小学3年

**マルチスポーツ**  
吉田咲子  
17:30～18:30  
開始予定日程 10/10～ 11回  
前期運営費 5,500円  
対象者 小学2年以上(1年生要相談)

**K-POP中級**  
mui  
18:00～19:00  
開始予定日程 10/10～ 18回  
前期運営費 10,800円  
対象者 小学2年～6年

**ダンス スキルアップクラス**  
mui  
19:00～20:00  
開始予定日程 10/10～ 18回  
前期運営費 10,800円  
対象者 ダンス経験者  
高学年～成人まで

**貯筋運動 ③**  
tamiko  
13:30～14:30  
開始予定日程 10/11～ 18回  
前期運営費 7,200円  
対象者 おおむね60才以上

**体操 基本/基本・挑戦**  
岩田 康嗣・岩田 美風優・伊藤 大智  
基本 17:00～17:50  
基本・挑戦 18:00～19:00  
開始予定日程 10/11～ 各10回  
前期運営費 5,000円  
対象者 【基本】年中～小学1年  
【基本・挑戦】小学1年以上

**キッズボール運動**  
垂井レイザーボックス  
18:00～19:00  
開始予定日程 10/4～ 9回  
前期運営費 4,500円  
対象者 年長～小学低学年

**K-POP初級 ①・②**  
つきな  
① 18:00～18:50  
② 19:00～19:50  
開始予定日程 10/4～ 各18回  
前期運営費 9,000円  
対象者 小学1年～5年

**ジャズヒップホップ 中級**  
mui  
20:00～21:00  
開始予定日程 10/11～ 各18回  
前期運営費 10,800円  
対象者 ダンス経験者  
小学4年～

## ノルディックウォーキング

ワイワイプラザ垂井の  
ホームページで  
ご案内しています。

ワイワイプラザ垂井ホームページ  
<https://lets-tarui.or.jp/waiwaipiazza/>



各教室の開催日  
程・持ち物等は、  
お申し込み時に  
書面にてお渡し  
いたします。

## 会場について

教室名の前の記載 (朝) (スポ) (不) (表) は、会場を示しています。

教室名の前に何も記載されていない教室は、**ワイワイプラザ垂井** が会場となります。

(朝) …朝倉町民体育館

(スポ) …朝倉運動公園内スポーツグラウンド

(不) …不破中学校グラウンド・体育館

(表) …表佐地区まちづくりセンター



# Let'sサークル 会員募集

サークルは総合型地域クラブLet'sたるい会員になればいつでも入って頂けます。年間を通じて活動できますので、健康・仲間づくりに最適です。途中から入っても運営費の割引はありません。(サークルごとに必要経費(例 講師料等)を徴収しているサークルもあります)

運営費 各サークルとも 1,200円/人  
(令和6年4月~令和7年3月)

## 茶道サークル

- 代表者/川瀬 典子
- 日 程/第1・3金曜日(一部変更あり)  
9:30~11:00
- 場 所/ワイワイプラザ垂井
- 対象者/どなたでも※新規の方は要相談(定員20名)

## 池坊 生花サークル

- 代表者/西川 京子
- 日 程/第1・3金曜日  
10:30~12:00
- 場 所/ワイワイプラザ垂井
- 対象者/どなたでも(定員20名)

## 新舞踊サークル

- 代表者/山田 麻代
- 日 程/金曜日  
13:30~15:00
- 場 所/ワイワイプラザ垂井
- 対象者/どなたでも

## トレッキングサークル

- 代表者/立川 鋭二
- 日 程/毎月第1土曜日
- 場 所/近隣の山
- 対象者/一般(健康な方)(定員15名)

## フラ・ピアサークル

- 代表者/森 孝子
- 日 程/毎週木曜日  
13:45~15:00
- 場 所/ワイワイプラザ垂井
- 対象者/一般(定員12名)

## スポーツウエルネス吹き矢サークル

- 代表者/堀見 久章
- 日 程/毎週月曜日  
13:30~15:00
- 場 所/ワイワイプラザ垂井
- 対象者/一般

## ウォーキングサークル 歩く会

- 代表者/高木 誠一
- 日 程/月1回
- 場 所/近郊の史跡名所
- 対象者/一般

## Let'sショートテニスサークル

スポンジボールを使った室内テニスです。対象 一般 持ち物 ラケット(ある方)・飲み物・シューズ

運営費 3,000円/人  
(令和6年4月~令和7年3月)  
(コート・照明代 1,800円 + サークル運営費 1,200円)

[場所] 朝倉体育館

### のびのびサークル

- 代表者/古山 貞昭
- 活動日/毎週金曜日  
9:30~11:30

### 朝倉・土曜サークル

- 代表者/桐山 直子
- 活動日/毎週土曜日  
13:00~16:00

### 朝倉・月曜サークル

- 代表者/岡本 勇
- 活動日/毎週月曜日  
13:00~16:00

### 朝倉・木曜サークル②

- 代表者/高木 誠一
- 活動日/毎週木曜日  
13:00~16:00

### 朝倉・木曜サークル①

- 代表者/村田 勝彦
- 活動日/毎週木曜日  
9:30~12:00

### 東サークル

- 代表者/加茂 勝俊
- 活動日/毎週土曜日  
9:30~11:30

## 賛助団体

ご協力いただき、誠にありがとうございます。

企画・デザイン・印刷・ホームページ  
(株)旭クリエイト

(有)いずみ総合保険

(株)大垣ケーブルテレビ

(有)太田商店

(株)カジケイ鉄工

北原工芸社

(有)桐建  
桐建設計

塗装のことならお任せください  
桐伸塗装

コーケン産業(株)

特定非営利活動法人  
こうどスポーツクラブ

しらゆり花店

(株)西濃調理  
八千く別館

まかせください 水のトラブル  
西濃設備工業(株)

大衆居酒屋食堂  
どん

(株)太陽金属工業

空き家、空き地の再生専門会社  
高木建設(株)

ナブテスコ(株)  
岐阜工場

ナブテスコ(株)  
垂井工場

hana no sigoto

(株)メモリア

おいしさに真心こめて...  
喫茶菓子工房  
メルシイ

(株)ヤナギ園芸

住まいを守って50年!  
横山塗装(株)

住む人の心がなごむインテリア  
有限会社 ヴィンテージカーテン

萬工業(株)

THE 学習空間 RISE

XL Lacuê

## 教室・サークル参加方法

**STEP1** 年会費を納めてLet's会員になります。年会費は社会貢献活動に使用させていただきます。

### 総合型地域クラブ Let'sたるいの入会方法

入会申し込み書に必要事項を記入の上、年会費を添えて、NPO法人 Let'sたるい事務局までお申し込み下さい。



- 年会費は右の表をご覧ください。
- 入会者には会員証を発行します。各種教室やイベント等に提示願いますので、紛失しないようにご注意ください。(再発行には、手数料が必要です。)

■入会された方は傷害保険が適用されます。ケガ等の事故が発生した場合は速やかに申し出て下さい。■年度途中に入会された方も、年会費は変わりません。■欠席や、途中退会の場合でも、年会費・運営費の返金は致しません。■会員の入会や退会など、会員の手続きや問い合わせ等は、NPO法人 Let'sたるい事務局にて取り扱います。■乳児は保護者の方と一緒に申し込んで下さい。■ファミリー会員は同居している家族に限ります。■年会費には保険料が含まれます。

### 年会費(保険料込)

有効期限...2024年4月~2025年3月

| 会員分類            | 年会費(後期会費)        |
|-----------------|------------------|
| 乳児(3歳未満)        | 無料(無)            |
| 幼・小・中学生(3歳~15歳) | 4,000円 (2,500円)  |
| 一般(16歳以上)       | 5,000円 (3,000円)  |
| ファミリー           | 10,000円 (6,000円) |

### 保険について

会員に下記の保険が適用されます。  
●死亡・後遺傷害 500万円  
●入院保険金日額 3,000円  
●通院保険金日額 2,000円

**STEP2** 各教室・サークルに参加ご希望の方は申込が必要です。

### 教室・サークル申し込み方法

各申込書と運営費を添えて事務局に提出して下さい。

- 教室申し込みについては表紙に詳細を載せています。
- サークルの申し込みは、いつでも受付いたします。
- 会場や日程が変更になる場合もありますので、ご了承下さい。
- 教室はいつからでも参加できます。(定員には限りがあります。)
- 定員が8名に満たない場合は開講されない場合がありますので予め、ご了承下さい。
- 体験は、1教室2回まで体験できます。ただし、1回ごとに体験チケットの購入が必要です。

申込書はLet'sたるい事務局にあります。

会員でない方

入会手続きを済ませて、教室・サークルに申し込みをして下さい。  
※非会員でも参加できるプログラムもあります。

お申込み・お問い合わせは...

特定非営利活動法人 Let'sたるい事務局

〒503-2124 岐阜県不破郡垂井町1532番地の1 ワイワイプラザ垂井内  
TEL・FAX (0584) 22-0139 E-mail...info@lets-tarui.or.jp

| 事務局開設時間     | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:00  | ○ | △ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 13:00~19:00 | ○ | △ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

http://www.lets-tarui.com/  
Let'sたるい 検索  
休館日...火曜・他不定休

ホームページ

