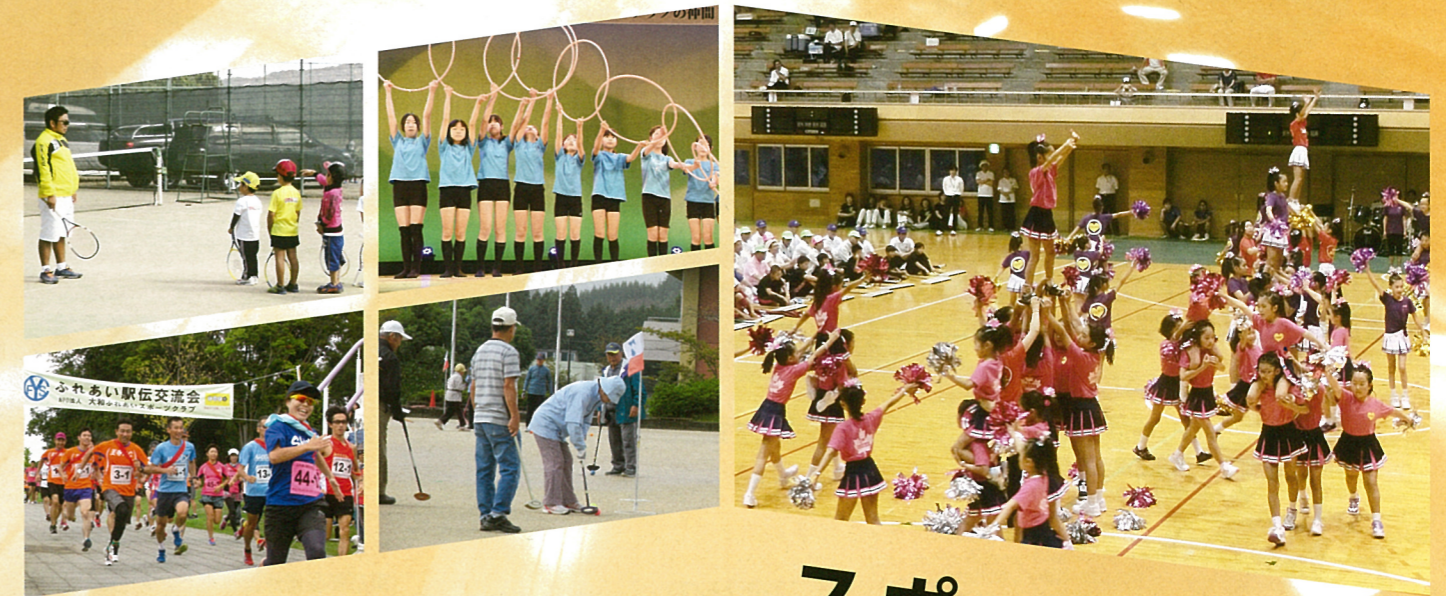




あなたのまちに 総合型地域スポーツクラブ



いつでも
どこでも
だれでも

スポーツ
始めませんか

「すぽろば」ロゴ決定!



奈良県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会「すぽろば」をより親んでもらえるよう、全国からロゴを募集。61件の応募の中から審査の結果、ロゴデザインが決定しました。「奈良県の形」と「古都・奈良の鹿」で、元気に躍動するすぽろばを表現しています。

すぽろば(奈良県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会)事務局

〒630-8501 奈良市登大路町 30 番地
奈良県くらし創造部スポーツ振興課内
TEL : 0742-27-8317 FAX : 0742-23-7105

すぽろば

(奈良県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会)

平成28年10月

愛称「すぽろば」とは…
スポーツでまほろば(素晴らしい場所)を築いていきましょう。の意味

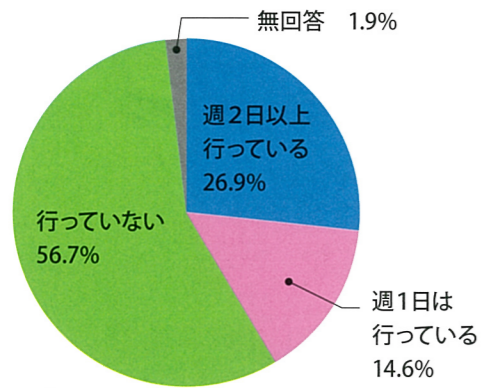
今日から楽しく運動習慣!

～スポーツで健康づくりを始めませんか?～

運動、していますか?

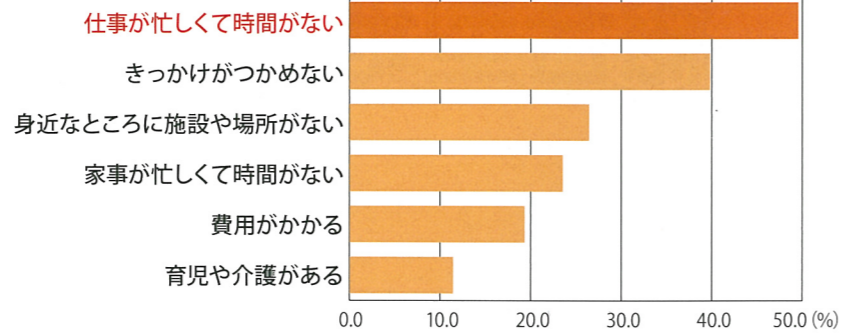
県民アンケート(平成28年度速報)より

■過去1年以上、継続して30分以上の運動の頻度



「過去1年以上、継続して30分以上の運動を「行っていない」とする人が過半数を占めています。

■過去1年以上、継続して30分以上の運動を行っていない人の理由(3つ以内で複数回答・上位6項目)



運動を行っていない人の理由として、仕事や育児による忙しさのほか、きっかけがない、身近に施設や場所がない、などが挙げられています。

ふだんから元気にからだを動かすことで、**糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ(※)、うつ、認知症**などになるリスクを下げることができます。

(厚生労働省：健康づくりのための身体活動指針)

(※)ロコモ＝「ロコモティブシンドローム」とは?

骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒しやすくなることで、自律した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

運動の効果

(東京都産業保健推進センター資料より)

肥満 太りにくい体質を作ってリバウンドを予防	高脂血症 動脈硬化予防。特に善玉コレステロールを増やす効果	高血圧症 軽症高血圧には運動療法が効果的	糖尿病 糖尿病予防と血糖コントロールの改善	骨粗鬆症 骨量を維持して寝たきりを予防
ストレス解消 落ち込んだ気分も解消	老化防止 体力維持、健康寿命を延長	何よりも充実感が得られる仲間ができる!		

気軽に運動・スポーツを始められる場として、

「総合型地域スポーツクラブ」

で身体を動かしてみませんか?

総合型地域スポーツクラブとは…

地域の方が、地域のために運営、活動しています。健康のための運動からみんなで参加するスポーツ、本格的なクラブチームまで年齢に関係なく、好みに合わせた様々なスポーツが楽しめます。

こんなクラブです!



クラブ活動や色々なイベント、ボランティア活動を通じて、**地域の人たちとの交流を深める**ことができます。



子どもからお年寄りまで、年齢や性別に関係なく、**誰でも気軽にスポーツを楽しむ**ことができます。



それぞれの体力や技術に応じて**色々なスポーツにチャレンジ**できます。



地域の学校施設や公共施設を拠点に活動します。**行政との連携により地域のスポーツ環境を一層充実させる**ことができます。



県内の総合型地域スポーツクラブの詳細情報はコチラ!

すぼろば(奈良県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会)ホームページにはクラブ紹介、イベント案内など、詳しい情報が盛りだくさん!ぜひご利用ください。

すぼろば

<http://www.nara-sc-renkyou.com/>



✓ **年に一度は健診を受けましょう!**

健診は健康状態を知る第一歩です

健康ステーションってどんなところ?

- 健康機器で気軽に健康チェックができます。
- 日々の歩数や中強度の歩行時間がわかる活動量計を貸し出しています。
- 健康サポーターが健康づくりをお手伝いします。

✓ **県内には健康づくりの実践拠点として、健康ステーションがあります。**

県営の健康ステーション

○奈良県健康ステーション(橿原)

※県民の方どなたでもご利用いただけます。

場所: 近鉄百貨店橿原店6階(近鉄大和八木駅東へ350m)

日時: 百貨店店休日を除く10時~19時 ※年末年始は休み

○奈良県健康ステーション(王寺)

※県民の方どなたでもご利用いただけます。

場所: リーベル王寺東館5階(JR王寺駅徒歩5分)

日時: 月・火・木・金・土の10時~16時

※水・日・祝日・年末年始は休み

市町村営の健康ステーション

○天理市 ※天理市にお住まいの方のみ利用可

場所: 市立メディカルセンター2階(天理市富堂町300番地11)

日時: 平日(月~金曜日)の8時30分~17時15分

問合せ: 天理市介護福祉課 ☎0743-63-1001(内線740)

○大和高田市 ※大和高田市にお住まいの40歳以上の方のみ利用可

場所: コスモプラザ4階(大和高田市片塩町12番5号)

日時: 平日の週3回 ※詳細は下記までお問い合わせください

問合せ: 大和高田市保健センター ☎0745-23-6661(直通)

奈良県の総合型地域スポーツクラブ MAP

平成28年(2016年)7月現在

各クラブの連絡先等詳細は
P5～P10をご覧ください

奈良市

- 1 平城ニュータウンスポーツ協会
- 2 NPO法人 ソレステレージャ奈良2002
- 3 NPO法人 ならスポーツクラブ
- 4 鴻ノ池スポーツクラブ
- 5 NPO法人 奈良クラブ
- 6 NPO法人 グラミーゴ奈良三笠
- 7 NPO法人 PEEK
- 8 NPO法人 スクデットスポーツプランニング 設立準備委員会 (仮称)
- 9 ※みあと総合型スポーツクラブ 設立準備委員会 (仮称)
- 10 ※あきしの台総合型地域スポーツクラブ 設立準備委員会 (仮称)

山添村

- 37 奈良アスレックス山添

曾爾村

- 45 ※曾爾村総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会 (仮称)

宇陀市

- 36 総合型地域スポーツクラブフレッシュアップ榛原

東吉野村

- 61 ※東吉野村総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会 (仮称)

川上村

- 60 ※川上村総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会 (仮称)

吉野町

- 52 NPO法人 吉野スポーツクラブ

黒滝村

- 55 ※黒滝村総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会 (仮称)

上北山村

- 59 ※上北山村総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会 (仮称)

下北山村

- 58 ※下北山村総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会 (仮称)

十津川村

- 57 ※十津川村総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会 (仮称)

天川村・御杖村は未設置
※…設立準備中のクラブです。

生駒市

- 31 NPO法人 プロストリート関西
- 32 いこ増ッスルクラブ
- 33 リトルパイン総合型地域スポーツクラブ

平群町

- 38 くまがしクラブ

三郷町

- 39 元気☆ひまわりクラブ三郷

王寺町

- 49 総合型地域倶楽部 王寺やわらぎトラスト

河合町

- 51 河合町総合型地域スポーツクラブ

香芝市

- 34 香芝市総合型地域スポーツクラブ レッツ かしば!

上牧町

- 48 里風総合型クラブ上牧

葛城市

- 35 ※葛城市総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会 (仮称)

大和高田市

- 11 ディアブロッサ高田スポーツクラブ

大和郡山市

- 12 郡山南総合クラブ きんとっと
- 13 NPO法人 大和ふれあいスポーツクラブ

斑鳩町

- 40 NPO法人 元気クラブいかるが

安堵町

- 41 すこやか安堵スポーツクラブ

川西町

- 42 NPO法人 川西スポーツクラブ

三宅町

- 43 三宅ゆるスポクラブ

田原本町

- 44 青垣すまいるクラブ

広陵町

- 50 広陵ステーションプラス1クラブ

明日香村

- 47 明日香村総合型地域スポーツクラブ 楽スポあすか

高取町

- 46 ※高取町総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会 (仮称)

橿原市

- 17 NPO法人 ポルベニルカシハラスポーツクラブ
- 18 NPO法人 橿原健康スポーツクラブKKSC
- 19 NPO法人 香久山総合型スポーツクラブ

御所市

- 30 御所スポーツクラブ

