

Future

いが地域スポーツ情報誌

スポーツ文化の確立を目指して

2014

6

vol.13



伊賀市体育協会表彰式

6団体・14名が受賞

を自由にお持ちください。
**FREE
MAGAZINE**
¥0

特集

話題の健康スポーツ

ノルディックウォーキングを体験しよう!



信じよう。
スポーツの力を。



伊賀フューチャーズクラブは、
スポーツ振興くじの助成を受けています

平成25年度伊賀市体育協会表彰式

スポーツ奨励賞に4団体・7名 スポーツ功労賞に2団体・7名受賞

表彰された団体・個人

● スポーツ奨励賞

受賞者（団体）	受賞内容
阿山中学校 新体操	三重県中学校新体操大会団体優勝
田中 優有 空手道	第20回関西東海地区空手道選手権大会 中学生上級女子 形の部3位
ネッシーズ ソフトボール	第57回中日本総合一般選手権 三重県大会優勝
上野東サッカースポーツ少年団 サッカー	第18回三交ホーム杯フットサル 三重県大会優勝
FC. Avenidasol サッカー	eisu杯第24回三重県ユース（U-15） サッカー選手権大会優勝
山崎 由加 サッカー	第68回国民体育大会女子サッカー競技に おいて三重選抜の選手として出場
宮川 葉月 サッカー	第68回国民体育大会女子サッカー競技に おいて三重選抜の選手として出場
高島 瑠璃子 サッカー	第68回国民体育大会女子サッカー競技に おいて三重選抜の選手として出場
富樫 香織 サッカー	第68回国民体育大会女子サッカー競技に おいて三重選抜の選手として出場
紙島 乃晏 サッカー	第68回国民体育大会女子サッカー競技に おいて三重選抜の選手として出場
福村 静花 サッカー	第68回国民体育大会女子サッカー競技に おいて三重選抜の選手として出場

● スポーツ功労賞

受賞者（団体）	受賞内容
岸田 尚二 テニス	日本スポーツマスターズテニス大会 （全国大会）男子ov45ダブルス優勝
佐々山 秀男 テニス	テニス協会の役員として三十数年（理事、理事長、 会長）と永年にわたり、テニス協会の発展に尽力
伊賀白鳳高校陸上競技部 陸上	第64回全国高等学校駅伝競走大会 第3位入賞
北寺 真弓 グランドゴルフ	永年に亘り地域スポーツの振興及び 発展に貢献
田中 優妃 空手道	第7回糸東流空手道世界選手権大会 女子12、13歳形の部 3位
増田 吉彦 ソフトボール	永年に亘り子供から社会人の指導・育成に努め、 協会役員として副審判長・記録長を歴任し 協会組織の運営にも多大なる功績を残した
伊賀フットボールクラブノー サッカー	第34回皇后杯全日本女子サッカー選手権大会4位 2014なでしこリーグ総合4位
杉田 亜未 サッカー	2014ラ・マンガ国際大会において、 U-23女子サッカー日本代表に選出
小阪 光三 サッカー	多年に渡り、地域スポーツの振興及び 発展に貢献



5月16日、市内ホテルにて平成26年度伊賀市体育協会（松崎敏之会長）評議員会、平成25年度伊賀市体育協会表彰式が開催されました。

表彰では、昨年度県大会等の上位入賞及び三重県代表として国民体育大会などに出場した団体及び個人へスポーツ奨励賞が授与されました。また、全国大会で上位入賞された団体及び個人、長年に渡り地域スポーツ振興に寄与された個人へスポーツ功労賞が授与されました。

平成30年には、全国高校総体が東海地域で開催され、平成32年には東京オリンピック、パリオリンピック、平成33年には三重県で国民体育大会が開催されます。地元の選手や指導者が全国大会や国際大会で活躍することにより、スポーツへの関心は、スポーツをする人だけでなく多くの地域住民の方へと、更に高まっていくものと思われます。受賞されました方々には、今後益々のご活躍を期待申し上げます。



ノルディックウォーキングを体験しよう!



フィットネスや健康ライフ、無理のないスポーツとして最適

ノルディックウォーキングとは

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩く、北欧生まれの新しいウォーキングエクササイズです。

- 特徴① 腰・ひざへの負担が少なく、長時間の歩行もラクラク!
- 特徴② 全身の90%の筋肉を使うため、ダイエットやボディリメイクに効果的!
- 特徴③ シニアの方のリハビリ、介護予防にも最適!

何カスポーツを...という方に

無理なく始められ、高脂血症や高血圧で過度の運動ができない方に。効果的な全身運動は医学会でも注目されています。

体重が気になる方に

メタボリックシンドロームにも最適。場所や時間、季節を問わずウエイトコントロールを始められます。

効率のよい運動効果をもとめる方に

効果的な有酸素運動としてトレーニングメニューに。通常のウォーキングよりも30~40%も高いカロリー燃焼率が実証されています。

シニアスポーツを考えている方に

運動の負荷をコントロールし、年齢の異なる方、運動不足の方などがいるグループでも同じ歩調でウォーキング。健康的なライフスタイルを保つスポーツです。

フィットネススポーツとして

関節やヒザに負荷をかけず、エアロビ効果によるスタミナアップと同時に筋肉のバランスも調整します。

企業の福利厚生のひとつとして

施設などの契約もなく、ポールさえあれば社員の方々のストレス解消に、会社の負担も最小です。

7月10日(木) 体験会を開催します!!

この体験会は、平成26年度日本郵便の年賀寄附金助成を受けて開催します。

参加者募集

伊賀フューチャーズクラブと伊賀市文化都市協会の共催で、体験会を開催します。道具の準備から基本動作の習得を専門の講師が指導します。初めての方でも気軽に参加いただけます。

- 時 間／11:00~12:00 (受付10:30)
- 場 所／上野運動公園スポーツセンター前
伊賀市小田町467 ※雨天の場合は、上野運動公園体育館
- 参加費／200円 ※傷害保険料含む
- 対 象／18歳以上 ●定 員／50名
- 持ち物／タオル、飲み物 ※用具(ポール)は無料で貸し出します。
- 服 装／動きやすい服装・運動靴
- ★お申し込み:6月19日(木) 10:00~
☎0595-22-0511で電話受付します



体験教室開催希望団体も募集中

伊賀フューチャーズクラブでは、体験教室希望団体を募集しています。希望されます場所へ、有資格指導者を派遣させていただきます。道具(ポール)は、無料で貸し出しますので、準備不要です。日、時、場所等詳しくは事務局までお問合せ下さい。

特定非営利活動法人伊賀フューチャーズクラブ

サッカースクールCLIONE

春には、うぐいすのさえずりを聴きながら…

秋には、アキアカネといっしょにグラウンドを駆け回る…

「スポーツを楽しむ」「サッカーを楽しむ」をモットーとするのがサッカースクールCLIONEです。

個性や能力は一人ひとり違って当たり前。それぞれに応じた目標を設定し、サッカーだけにとらわれない練習メニューを提供しています。2008年4月から活動を始めた「類まれなる逸材」の集まり『CLIONE LA BAMBINO』。練習は週に1回（土曜日の午後）。たかが1回、されど1回。毎年実施する運営アンケートでは、「練習が楽しい」と答える子どもたちの割合は、3年連続100%。なぜ楽しいのか？ それは、指導者が楽しいと感じながら、子どもたちを「おもてなし」しているからです。



- ◆対象：幼児(4歳以上)、小学生 ※男女問わず
- ◆練習日時：土曜日
小学生／13:30～15:30 (7月～9月 15:30～17:30)
幼児／13:30～14:30 (7月～9月は休み)
- ◆練習場所：島ヶ原小中学校グラウンド（雨天時は島ヶ原中学校体育館）
- ◆会費：年間会員10,000円、スポット会員1回500円
- ◆連絡先：☎0595-59-9555 ☎080-1553-3219
代表 勝矢 澄子

IFCうりぼうレディース

IFCうりぼうレディースは、主にママさんのサッカー愛好者で結成されており、毎週金曜日に日頃のストレス解消やダイエット？等を目的にボールを蹴り、楽しく練習しています。現在、一緒にボールを蹴る仲間を募集しています。初心者の方でも楽しくボールが蹴れますので、興味のある方は、事務局までお問合せ下さい。



- ◆お問合せ：伊賀フューチャーズクラブ事務局
☎0595-24-7501 E-mail: iga-fc@ict.ne.jp

仲間募集

IFCバスケットボールクラブ

毎週土曜日の9時～12時で、小学生を対象にバスケットボール教室を開催しています。現在、約30名が参加し毎回楽しく活動しています。バスケットボールの基本技術習得や、全身運動の要素を多く取り入れた練習などを行っています。



- ◆練習場所：大山田小学校体育館。
※スポーツ安全保険に加入していただきます。
- ◆お問合せ：伊賀フューチャーズクラブ事務局
☎0595-24-7501 E-mail: iga-fc@ict.ne.jp

IFTC(伊賀フューチャーズテニスクラブ)

初級から上級クラスまで、健康のため、試合出場を目指す方、それぞれ目標に合わせた経験豊富なコーチが指導を行なっています。上達の秘訣は楽しく出来ること、それをモットーに私達と一緒に生涯テニスを目指しましょう。



- ◆会費：月額 一般3,500円、ジュニア3,000円
- ◆練習日時：19:00～21:00
月…一般初級・中級、火…一般中級、水…ジュニア
金…一般中級・上級、土…一般初級
- ◆練習場所：上野運動公園テニスコート
ゆめが丘テニスコート
- ◆連絡先：☎090-5854-7444 (森岡)

伊賀フューチャーズクラブは、総合型スポーツクラブとして サッカー（ジュニア、中学生、シニア、レディース）、バレーボール（ジュニア、婦人）、新体操、陸上等の種目でも活動しています。

驚きと予想外のケータイ電話を、
スタッフが安心サポート致します!!

SoftBank
伊賀白鳳通り店



ホームページ

<http://www.mccompany.jp>



観光バス・貸切バスの手配は
みやま観光にお任せ下さい!

少人数から団体様まで、各種送迎からエレガントな旅を演出するバスを取り揃えております。

- 12人乗り小型バス
- 28人乗りマイクロバス
- 中型サロンバス
- 大型送迎バス
- 大型観光バス

まずはお気軽にお電話下さい。

(株)ミヤマトータルイノベーション

伊賀市長田3480-3

☎0595-22-2781

創業天保3年 伊賀焼窯元 長谷園



長谷製陶株式会社



〈本社〉
〒518-1325
三重県伊賀市丸柱569
tel 0595-44-1511

〈東京店〉
〒150-0013
東京都渋谷区恵比寿1-22-27
tel 03-3440-7071

www.igamono.co.jp

IFCスポーツフェスティバル報告

IFCスポーツフェスティバルは、伊賀フューチャーズクラブがスポーツ振興くじの助成を受け、平成26年度も10回の開催を計画しております。サッカー、テニス、バレーボール、バスケットボール等の種目で開催しますので、是非参加いただきますようお願いいたします。



大会結果
 優勝 IFCふたばサッカースポーツ少年団(三重)
 準優勝 厚見スポーツ少年団サッカー部(岐阜)
 3位 上野東サッカースポーツ少年団(三重)

平成26年3月9日、阿山第2運動公園にて第18回IFCふたば杯サッカー大会を開催しました。県外より5団、県内より1団、市内より1団、合計8団8チームのサッカー大会を行いました。予選はリーグ戦を行い、その結果によりトーナメントを行いました。天候にも恵まれ、各チームとも熱戦を繰り広げました。(IFCふたばサッカースポーツ少年団)

第18回IFCふたば杯サッカー大会



テニスフェスティバル開催

平成26年3月29日、小田テニスコートにて第8回テニスフェスティバルを開催しました。今回は他のクラブの方も招き、オープン参加で沢山の方が参加されました。当日抽選で四チームに分かれ、男子ダブルス、女子ダブルス、1ミックスダブルスの団体戦をおこないました。初めての即席ペア同士ですが、皆さん試合が進むにつれ息があってきました。今回は勝ち負けより交流が目的で、中級の方も緊張せず楽しんで頂いたように思います。試合終了後も最終5時まで、足がつるまでプレーされていたのには感心しました。



最後の景品は主婦に喜んで頂けるように、消費税が上がる前の日用品にしました。各チーム景品の商品を品定めする日は皆さん試合以上に真剣でした。第9回はプロレッスンを予定しています。お楽しみに。(IFC森岡)

26年度前期スポーツ教室参加者大募集!!

こどもたちの光り輝く未来をサポート!!

●各スポーツ教室に関するお問合せ先

特定非営利活動法人伊賀フューチャーズクラブ

☎FAX共通 0595-24-7501 E-mail: iga-fc@ict.ne.jp

ジュニアスポーツ体験教室

伊賀フューチャーズクラブでは、小学校低学年(1~3年)を対象としたジュニアスポーツ体験教室を開催しています。この教室は子供達がいろいろなスポーツを体験し、スポーツの楽しさを体感することを目的に、現在5種目でプログラムを作成し専門の指導者が指導をしています。子供達のスポーツ選びにも適していると思いますので、是非お気軽にご参加ください。



- ◆ 対象/小学校1年~3年の男女
- ◆ 場所/伊賀市上野運動公園体育館(伊賀市小田町)
- ◆ 日時/6月より月曜日 午後6時~7時
- ◆ 参加費/3,000円/月(3ヶ月、6ヶ月分支払で割引あり)
※他に年会費1,000円、保険料800円が必要です。
- ◆ その他/ボール、ラケット等の道具は、準備しますので必要ありません。
運動の出来る服装で、体育館用のシューズを用意下さい。

予定プログラム/サッカー、テニス、陸上、バレーボール、バスケットボール、など

ジュニアゴルフ教室

ジュニアゴルファーを目指しませんか?開講4年目となりましたジュニアゴルフ教室では、大会に参加する選手も出てきました。最初は誰もが上手に打てませんが、ティーチングプロの資格を持ったコーチの指導で、かなり上達しています。



ゴルフに興味ある小中学生の参加をお待ちしております。

- ◆ 対象/小学校5年生以上~高校生までの男女 3名程度
(小学校4年生以下は、定員を満たしている為募集はありません。)
- ◆ 場所/ゴルフステージフリオ上野店(伊賀市服部町)
- ◆ 日時/木曜日(月3回) 18時30分~19時30分
- ◆ 参加費/5,000円/月(3ヶ月、6ヶ月分支払で割引あり)
※他に年会費1,000円、保険料800円が必要です。
- ◆ その他/運動の出来る服装で参加してください。ゴルフクラブは、準備させていただきます。個人でお持ちの方は、ご持参下さい。

まかせて下さい、
あなたの愛車!

AUTO GARAGE
car shop iga
0595242262



832-1 SAIMYOJI UENO MIE JAPAN
TEL.0595-24-2262
FAX.0595-24-0747



ゴルフステージ フリオ

上野店

伊賀市服部町1886
☎0595-26-1111
フロント営業時間/9:00~22:00
営業時間/早朝5:00~深夜1:00 年中無休

名張店

伊賀市安場1459-8
☎0595-39-1122
フロント営業時間/10:00~21:00
営業時間/早朝5:00~深夜24:00 年中無休

季節の素材を生かし、
美味しさと真心をこめて
お届けします。

幕の内・折詰・弁当 配達区域:伊賀市内

鮮魚・仕出し・総合食品
(有)八百八フード

●弁当 400円より

*ご予算に応じてご注文承ります。

☎0120-375-808

伊賀市東高倉2130-14

日時／平成26年5月31日18：30～
場所／伊賀市ゆめぼりすセンター

1 平成25年度事業報告書（25年4月1日～26年3月31日）

1. 事業の成果

- 総合型スポーツクラブとして、『スポーツをする環境の整備』『スポーツを見る機会の提供』『支えるスポーツの充実』を3つの柱として事業を展開しました。
- ①スポーツをする環境の整備 スポーツ教室を10種目で定期的に開催し、会員だけでなく、より多くの地域の方が参加できる体制づくりをしました。小学生が色々なスポーツを体験出来るジュニアスポーツ体験教室を開講しました。所属チームが活発に活動できるよう、チーム活動を支援しました。法人主催のスポーツフェスティバルを延べ11回開催し、会員及び近隣で活動する団体等に参加いただきました。小学1年生から3年生を対象としたジュニアスポーツ体験教室を実施し、自分に適したスポーツの選択や身体の発育、発達や青少年健全育成に寄与しました。
- ②スポーツを見る機会の提供 クラブホームページを活用して、スポーツ情報を提供。地域スポーツ情報誌『Future』を発行し、地域のスポーツ情報を提供。
- ③支えるスポーツの充実 チーム活動に携わる指導者（正会員）の資格取得や、資格更新を支援し、指導者の資質向上をはかりました。クラブの活動を理解し、活動を支えていただける賛助会員・特別会員の獲得に取り組みしました。みえ広域スポーツセンターや伊賀市スポーツ振興課との連携や他のNPO団体や地域スポーツクラブとの連携をはかることで、地域での認知度向上や新しい公共の担い手としての基盤づくりに取組みました。

2. 事業の実施に関する事項

(1) 特定非営利活動に係る事業（事業内容詳細）

事業名	事業内容	実施日時・場所	事業名	事業内容	実施日時・場所
一般市民に対する スポーツの普及、啓蒙	②スポーツを見る機会の提供 ホームページ、地元メディアを活用 したスポーツ情報の提供	H 2 5 . 4 ～	各種大会の開催、運営	①スポーツをする環境の整備 I F C スポーツフェスティバルの 開催	H 2 5 . 5 ～ 伊賀市上野運動公園他
	②スポーツを見る機会の提供 地域スポーツ情報誌 『F u t u r e』の発行	H 2 5 . 4 ～		スポーツ教室、講習会 の開催	①スポーツをする環境の整備 誰もが参加出来るスポーツ教室開催 ジュニアサッカー教室 レディースサッカー教室 ジュニアバレーボール教室 婦人バレーボール教室 卓球教室、バスケットボール教室 テニス教室、新体操教室 陸上教室、ジュニアゴルフ教室 健康スポーツ教室 ノルディックウォーキング教室 ジュニアスポーツ体験教室 フラメンコ教室
	②スポーツを見る機会の提供 ノルディックウォーキング 体験教室開催	H 2 5 . 7 ～ 伊賀市上野運動公園他			
選手育成・強化 指導者・審判員支援	③支えるスポーツの充実 指導者・審判員育成、支援	H 2 5 . 4 ～			
	③支えるスポーツの充実 所属チーム活動支援	H 2 5 . 4 ～			

(2) その他事業 25年度については、その他事業の実施はありません。

2 平成25年度活動決算書（25年4月1日～26年3月31日）

科目・摘要		金額(円)	
I 経常収益	1 受取会費	1,237,000	1,237,000
	2 受取寄付	449,802	449,802
	3 受取助成金収等	2,160,000	
	4 事業収益	1,684,000	3,844,000
		0	
	5 その他収益	267,000	
II 経常費用	1 事業費	3,644,000	
	2 管理費	2,588,502	6,232,502
		1,288,279	
		909,687	
		2,197,966	
		8,430,468	
当期経常増減額			▲803,684
III 経常外収益	1 過年度損益修正益	510	510
IV 経常外費用	1 過年度損益修正益	▲203,000	▲203,000
税引前当期正味財産増減額			▲1,006,174
法人税、住民税及び事業税			0
当期正味財産増減額			▲1,006,174
前期繰越正味財産額			3,097,514
次期繰越正味財産額			2,091,340

少量でも
買い取ります

古紙全般・布
アルミ缶
ペットボトル

摂津商事株式会社

伊賀市上野万町2342
伊賀市治田3547-7

☎0595-20-1011

卵のプロが作りました。



有限会社 伊勢農場

伊賀市諏訪字千谷2600
☎0595-26-1666[代]

大矢
歯科医院

伊賀市緑ヶ丘本町 4175
☎0595-23-4184

平成26年度事業計画書 (26年4月1日～27年3月31日)

1. 事業実施の方針

総合型スポーツクラブとして、『スポーツをする環境の整備』『スポーツを見る機会の提供』『支えるスポーツの充実』を3つの柱として事業を展開します。

- ①スポーツをする環境の整備 会員だけでなく地域住民が参加可能な、ジュニアから高齢者を対象としたスポーツ教室を開催します。
中高年者の健康増進のためのスポーツ教室を開催します。
所属チーム(団体)が活発に活動できるよう、チーム(団体)活動を支援します。
県内外のチームに参加を募り、スポーツフェスティバル(サッカー大会、バレーボール大会など)を開催・運営します。
会員及び近隣の幼児及び小中学生が参加できるスポーツフェスティバルを開催します。
行政、近隣スポーツ団体、企業などと連携しスポーツ教室やフェスティバルを開催します。
クラブホームページを活用し、スポーツ情報を提供します。
地域スポーツ情報誌『Future』を発行し、地域のスポーツ情報を提供します。
地元メディアを活用し、スポーツ教室やスポーツフェスティバル等の情報提供を行います。
子供のスポーツ環境を考えるをメインテーマとした講習会を開催します。
指導者のレベルアップや選手の技術向上を目的とした研修会・講習会を開催します。
チーム活動に携わる指導者(正会員)の資格取得や、資格更新を支援し、指導者の資質向上をはかります。
クラブの活動を理解し、活動を支えていただける賛助会員・特別会員の獲得活動を行ないます。
行政に対し、廃校施設の利活用提案を行い、新しい公共の担い手としての働きかけを積極的推進し、地域スポーツ振興に貢献できるような活動を展開します。
- ②スポーツを見る機会の提供
- ③支えるスポーツの充実

2. 事業の実施に関する事項

(1) 特定非営利活動に係る事業

事業名	事業内容	実施予定日時・場所
スポーツ教室・講習会の開催	①スポーツをする環境の整備 誰もが参加出来るスポーツ教室開催 ジュニアゴルフ教室、ノルディックウォーキング教室、ジュニアスポーツ体験教室	H 26.4～ 伊賀市上野運動公園他
各種大会の開催、運営	①スポーツをする環境の整備 IFCスポーツフェスティバルの開催 IFCうりばうカップサッカー大会、IFCふたばカップサッカー大会、V.I.E.N.T.O.カップ中学生サッカー大会、ジュニアサッカー交流戦、シニアサッカー交流大会、U13 IFCカップサッカー大会、IFCテニスフェスティバル、ミールイRGC発表会、バスケットボール交流戦、ジュニアバレーボール大会、婦人バレーボール大会、陸上フェスティバル	H 26.5～ 伊賀市上野運動公園他
一般市民に対するスポーツの普及、啓蒙	②スポーツを見る機会の提供 伊賀市文化都市協会との共催で、ノルディックウォーキング体験教室開催	H 26.7～伊賀市上野運動公園他
一般市民に対するスポーツの普及、啓蒙	②スポーツを見る機会の提供 ホームページ、地元メディアを活用したスポーツ情報の提供	H 26.4～
一般市民に対するスポーツの普及、啓蒙	②スポーツを見る機会の提供 地域スポーツ情報誌『Future』の発行	H 26.4～
選手育成・強化、指導者・審判員支援	③支えるスポーツの充実 指導者・審判員育成、支援	H 26.4～
選手育成・強化、指導者・審判員支援	③支えるスポーツの充実 所属チーム活動支援	H 26.4～
スポーツ教室・講習会の開催	③支えるスポーツの充実 子供のスポーツ環境を考えるをメインテーマとした講習会の開催	H 26.11～ゆめボリスセンター等
スポーツ教室・講習会の開催	③支えるスポーツの充実 指導者のレベルアップを目的とした研修会、講習会開催	H 26.11～ゆめボリスセンター等
スポーツ施設等の管理・運営業務の受託	行政に対し、廃校施設の利活用についての提案を行い、クラブの活動拠点づくりと、新しい公共の担い手としての地位確立	H 26.4～

(2) その他事業 25年度については、その他事業は実施しません。

平成26年度活動予算書 (26年4月1日～27年3月31日)

科目・摘要	金額(円)	金額(円)
I 経常収益	1 会費収入 1,590,000 2 寄付金収入 300,000 3 助成金収入 2,741,000 4 事業収益 500,000 5 その他収益 1,000,000 経常収益計 6,931,000	1,590,000 300,000 2,741,000 500,000 1,000,000 0 0 6,931,000
II 経常費用	1 事業費 (1) 人件費(諸謝金含) 1,010,000 (2) その他経費 4,590,000 2 管理費 (1) 人件費 970,000 (2) その他経費 891,000 経常費用計 7,461,000 当期経常増減額 ▲530,000	1,010,000 4,590,000 970,000 891,000 7,461,000 ▲530,000
III 経常外収益	1 短期借入金 0 経常外収益計 0	0 0
IV 経常外費用	経常外費用計 0	0
	税引前当期正味財産増減額 ▲530,000 法人税、住民税及び事業税 0 当期正味財産増減額 ▲530,000 前期繰越正味財産額 2,091,340 次期繰越正味財産額 1,561,340	▲530,000 0 ▲530,000 2,091,340 1,561,340

お見舞・お慶び
ご贈答用・御供に

フルーツはいかがでしょう？



食料品の店 **甲野屋**

伊賀市上野銀座2丁目
☎0595-21-0438
定休日 木曜日

忍びの国伊賀の隠れ情報満載!

伊賀ポータル

掲載店舗様募集中!

伊賀の名店・名産をご紹介
季節の特集実施中!

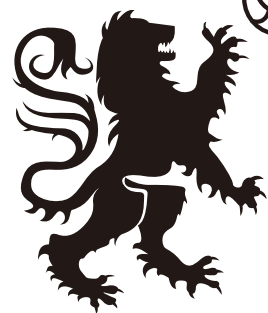
プレゼントも
ご用意しています!

詳しくはWebで...



<http://www.igaportal.co.jp>

**NO SPORTS
NO LIFE**



(株)トヨタスポーツシステムズ

三重県四日市市智積町3196-1
TEL.059-325-2588

地域のスポーツ情報を募集します

地域スポーツ情報誌『Future』は、身近な地域のスポーツ情報を地域住民に知っていただき、スポーツへの関心と理解を深めてもらい、地域スポーツ振興への貢献を目的に発行しています。

地域で活動されているスポーツ団体（個人）の会員募集や大会結果報告、チーム紹介などの掲載記事を募集しています。地域で活動されているスポーツ団体の情報提供のツールとして活用いただけるものと考えています。

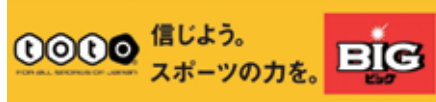
掲載を希望されます団体（個人）様は、お気軽に事務局まで、ご連絡下さい。たくさんの情報をお待ちしております。

グの普及活動を行なって参ります。ご要望に応じて講師を派遣させていただきます。体験会を開催させていただきますので、ご希望されます方は事務局まで連絡いただきますようお願いいたします。



伊賀フューチャーズクラブは、中高年者の健康保持増進のためのノルディックウォーキング普及展開事業として年賀寄附金の配分をいただくことに決定いたしました。伊賀市、名張市において、中高年者が気軽に参加できるノルディックウォーキング

26年度年賀寄附金配分決定



26年度スポーツ振興くじ助成金交付内定

伊賀フューチャーズクラブは、総合型スポーツクラブとして、スポーツ振興くじ助成金『スポーツ団体スポーツ活動助成』の交付内定をいただきました。地域スポーツ振興の担い手として、クラブが掲げるミッション達成に向け、スポーツフェスティバル・スポーツ情報誌『Future』の発行等の事業を展開させていただきます。

伊賀フューチャーズクラブ 理事長 清水栄嗣

26年度会員募集

伊賀フューチャーズクラブでは、26年度会員募集を行なっています。スポーツ（クラブ）を支えていただける個人・団体様で希望がございましたら、事務局までご連絡をお願いします。

賛助会員 クラブの事業を賛助いただく個人
年会費 **3,000円**

特別会員 クラブの事業を賛助いただく企業・団体
年会費 **1口 10,000円**

*特別会員様は、スポーツ情報誌『Future』で紹介させていただきます。

『Future』を設置協力いただける店舗などを募集しています。

身近な地域のスポーツ情報を出来るだけ多くの方に見ていただけるよう、ご協力をお願いします。当法人まで連絡いただければ、担当者がお持ちさせていただきます。

Club Profile クラブプロフィール

名 称	特定非営利活動法人 伊賀フューチャーズクラブ 事務所：三重県伊賀市上野東町2957番地 ナカムラビル3F TEL・FAX 0595-24-7501 ホームページアドレス http://www.igafuture.jp Eメールアドレス iga-fc@ict.ne.jp		
三重県承認番号	517	承認年月日	平成20年4月14日
理 事 長	清水 栄嗣		
会 員 数	759名 *特別会員11団体含む（平成26年3月末現在）		
活 動 種 目	サッカー、バレーボール、卓球、バスケットボール、新体操、テニス、陸上、健康ストレッチ、ゴルフ、ノルディックウォーキング		



ミニストップ 上野長田店

お弁当注文 承ります

伊賀市長田896-1
☎0595-24-8410



豊浜印刷

〒518-0226
三重県伊賀市阿保 1380
TEL.0595-52-0062

ロコモ対策にノルディックウォーキング！



厚生労働省は2013年3月18日、**ロコモティブシンドローム対策**も鑑みた身体活動指針「アクティブガイド」を
発表しました。



あなたもすでに…！？

ロコモティブシンドローム locomotive syndrome 通称:ロコモ

関節・足腰の骨・筋肉などの運動器が衰え
「寝たきり」や「要介護」になること
またはそのリスクが高い状態



どうしたらいいの？…大丈夫です！

ロコモティブシンドロームの予防・改善に 「ノルディックウォーキング」は効果的です！

ノルディックウォーキングとは2本のポールを持って行うウォーキングです。腕を大きく振るので身体全体の90%の筋肉を活用する全身運動となります。通常のウォーキングに比べ運動効果を20%前後アップします。

衰えた筋肉向上に歩行時には3点支持、4足歩行となるので、腰膝・足首や関節等に負担をかけず衰えた筋肉を向上させることができます。

2本のポールで転倒予防をし、安全確保することができます。

楽しく健康に。
ノルディックウォーキングで



ロコモは高齢者だけと思いませんか！？

加齢や生活習慣が原因で足腰の機能が衰える「ロコモティブシンドローム」。進行すると介護が必要になる可能性が高いとされていますが、何となく「高齢になってから心配になること」だと思いませんか？ 実は、初期症状は40代から始まる人が多いのです。骨・関節・筋肉の機能は40代に大きな曲がり角を迎えます。女性ホルモンの分泌が減り、骨が弱り始めたり、体を支える筋力が衰えたり、ひざの関節がすり減ったり…。

ノルディックウォーキング用品は
スポーツマツヤマにお任せ下さい！



名張市木屋町1386-5 (名張イオン横) TEL:0595-64-9533



スポーツは育てることができる。

こどもをひとり育てるには、約3000万円かかると言われていますが、

スポーツを育てるにもやはりお金がかかります。

選手や指導者の育成、グラウンドの芝生化、地域のスポーツ施設の整備。

そんな日本のスポーツ振興に役立てられているのが、totoとBIGの収益です。

買う人が、知らないうちに、日本のスポーツの育ての親になる。

「なんかいいっすね」香川選手はそう言って屈託なく笑うのでした。



の収益は、日本のスポーツの振興に役立てられています。

19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。払戻金も受け取れません。
運営・販売：独立行政法人日本スポーツ振興センター www.toto-dream.com