



明けましておめでとうございます。

新春を健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。本年も引き続き、利用者の安心・安全を確保しスポーツを通して健康維持・向上と明るく・楽しい地域づくりに寄与して参ります。

本年は、創立20周年を迎える嬉しい年となります。会員の皆様のご協力・ご支援の賜物です。

会員・地域の皆様楽しんでいただける事業の展開をして参りますので、よろしくお願いいたします。

《ご案内》 2月無料体験会

《新年度スポーツ教室の参考に！》

予約受付：1月20日(月)から先着順 1教室1回限り (体育室・アリーナ・研修室)

教室名	曜日・時間	定員	体験日	教室名	曜日・時間	定員	体験日
ヨガ月曜	12:30~13:30	3	10日 ・ 17日	ピラティス「託児有」	9:00~10:00	3	6日 ・ 13日
ヨガ(初級)	13:40~14:40	3		太極拳(24式)	10:15~11:30	3	
ボディシェイプ	17:30~18:30	10		やさしいピラティス	11:45~12:45	3	
キックエクササイズ	20:00~20:40	10		太極拳(24式+総合)	13:00~14:15	3	
グラップリング	20:00~21:30			ヨガ木曜	19:30~20:30	3	
ゆっくりズム体操 (60歳以上)	9:00~10:15	3	12日 ・ 19日	バウンドテニス	10:00~12:00	10	20日 ・ 27日
ウェーブストレッチング水曜	9:30~10:15	3		骨盤スリム	19:15~20:15	10	14日
もっとゆっくりズム体操 (60歳以上)	10:30~11:40	3		ウェーブストレッチング 金曜	20:20~21:05	10	21日
エアロビクス	10:30~11:30	3		ヨガ土曜	9:00~10:00	3	8日
やさしい完コピダンス	11:45~12:45	10		バトン	19:20~20:20	10	15日
気功体操	12:30~13:30	3	5・12日				
アロハフラ	13:00~14:00	10					

新規教室開講に向けて無料体験会を開催

★太極拳(初心者)教室 [助川 明指導員] 対象:一般 定員:各日30名
体験日 2月21日・28日、3月7日 金曜日 9:00~10:15

初めて太極拳を練習される方の教室です。生涯スポーツの基礎をゆっくり
ていねいに指導します。姿勢を保ち伸びやかにリラックス。

★理学療法士による運動教室 [助川 明指導員] 対象:一般 定員:各日25名
体験日 2月21日・28日、3月7日 金曜日 10:30~11:30

理学療法士は身体づくりと生活動作の専門家です。立ちあがり歩く、楽しみながら
人生を歩めるように運動をしましょう。一緒に。

★キッズ体操教室 [政宗 洋指導員] 定員:各日15名
体験日 2月1日・15日、3月1日・15日 土曜日 *13:30~14:15

対象:平成31年4月2日~令和3年4月1日生まれ

*お一人につき2回まで (2025年4月からの教室は、*14:30~15:15です)
幼児期は運動神経をのばす大切な時期です。多様な動きを体験し、身体を動かす
ことの楽しさと基礎を身に付けていきます。

おめでとうございます

第8回ポッチャ交流大会

- ◆主催 茨木市
- ◆開催日: 令和6年12月14日(土)
- ◆場所: 茨木市立市民体育館
- ◆親睦一ナメント
第3位 レッツふれあいA
ニュースポーツ(ポッチャ)
橋本 敏英さん
栗林 真一さん
永田 啓子さん



認定特定非営利活動法人 茨木東スポーツクラブ レッツ

〒567-0833 茨木市学園町4番18号

Tel 072-633-5701 Fax 072-633-5980

HPアドレス <https://retssc.com>

うらも
ご覧ください

令和6年11月30日～12月31日までにご寄附をいただいた方々

健康で活力ある地域社会に寄与する目的の当クラブに温かいご支援をいただきました。
なお、引き続きご協力をお願い申し上げます。

■■ ■■ 様 ■■■ ■■■ 様 ■■■ ■■■ 様 ■■■ ■■■ 様
■■ ■■ 様 ■■■ ■■■ 様 ■■■ ■■■■ 様 ■■■ ■■■ 様
■■ ■■■■ 様 ■■■ ■■■ 様 ■■■ ■■■ 様

他に匿名希望の方から5件のご寄附をいただいております。
ありがとうございました。

本年度のレッツの宣伝広告
として簡易防災ポルを作成
しました。



《予告》 教室発表会 2月23日(日)午後 開催

内容：◎教室発表会 [ヒップホップ・アロハフラ
バレエ・太極拳など
◎お楽しみ抽選会
※時間詳細は、次号にて案内いたします。

ふれあいスポーツ広場 **無料**

日時：1月12日(日) 9:30～11:30
場所：東市民体育館 3階アリーナ
対象：茨木市民(在学・在勤も可)
持ち物：室内履きシューズ、タオル、飲み物、
運動のできる服装など
常設：とび箱、鉄棒、トランポピクス
ラダーゲッター、ボッチャ、クロリティー
ニュースポーツ：ファミリーバドミントン

《お願い》 盗難防止のため、各自の持ち物・貴重品管理は
各自の責任で行ってください。

継続的なご支援をお願いします

認定NPO法人 茨木東スポーツクラブ レッツでは皆さまからの寄附金を広く募集をしています。
寄附金は、安価にスポーツの場を提供させていただいたり、地域交流等で、スポーツ活動を通して
地域の皆様の健康維持に活用しております。
認定承認を継続する為には毎年度3,000円以上の寄附者数100名以上が必要です。
「パブリック・サポート・テスト(PST)」の認定基準
レッツ存続のためにも、引き続きご支援を賜りますようお願い申し上げます。

寄附金額 ◎個人(1口)3,000円 ◎法人(1口)10,000円

不明な点等ございましたら事務局まで

税法上の優遇措置とは・・・〈確定申告等〉

個人の場合では

所得
税

①寄附金控除(所得控除)

寄附金額 - 2,000円 = 寄附金控除額

②寄附金特別控除(税額控除)

寄附金額 - 2,000円 X 40% = 寄附金特別控除額

★①寄附金控除(所得控除)または②寄附金特別控除(税額控除)のどちらか有利な方を選ぶことができます。

住民
税

自治体により、個人住民税の税額控除が受けられます。

寄附金額 - 2,000円

寄附金特別控除額

都道府県と市・区・町・村
双方が条例指定した
場合のみ

相続
税

相続した財産のなかから認定NPO法人に寄附した総額は非課税になります。(注:限度額有)

法人の場合では

一般の寄附金の損金算入額とは別に、

①寄附金の合計額

②特別損金算入限度額 のどちらか少ない限度額が損金に算入されます。

(法人税の損金算入が認められます)

← うらもご覧ください