



若さと健康! 気軽に楽しくスポーツを!
総合型地域スポーツクラブ

うみかぜクラブ

生涯にわたって、誰もが、気軽にスポーツを楽しみながら、健康維持・増進と地域の交流を深めることを目的とするクラブです。どなたでもご参加いただけますが、ご入会いただくとお得な会員価格でご参加いただけます。

会員募集中

楽しい教室

参加費(1回): 会員...100円・非会員...500円

ソフトテニス

曜日	時間	場所
第1・3(土)	14:00~16:00	第一運動公園テニスコート

未経験者&初心者大歓迎! テニスに興味がありこの機に始めたいと少しでも考えている方から、経験があり気軽にソフトテニスを続けたい方、ベテランの方まで、年齢を問わず参加者を募集中です。経験豊富な指導者が親切丁寧にお教えします。



9月⇒15
10月⇒6・20
11月⇒17
12月以降も開催しております。

社交ダンス

曜日	時間	場所
第1・3(金)	9:00~11:00	逗子アリーナ

優雅なステップが印象的な「社交ダンス」。一度は踊ってみたいと憧れる方も多いはず。社交ダンスが全く未経験の方も大歓迎! この機会に始めてみませんか! 親切丁寧にお教えします。経験のある中級者の方も上手くなるような教室を心がけています。



9月⇒7・21
10月⇒5・19
11月⇒2・16
12月以降も開催しております。

ノルディックウォーク
小坪出発

「運動したいけれど、逗子アリーナまではちょっと遠い...。」とお困りの方!!
小坪地区でノルディックウォークやっています。

- 「ウォーキング以上、ランニング未満」を求めているあなた。
- 毎日のウォーキングがマンネリ気味だったあなた。

初めてでも大丈夫! ポールも無料で貸し出ししています。
9月は13日・27日、10月は11日・25日
詳しくは046-870-1296までお問い合わせください。



逗子アリーナ出発も
あります!

うみかぜクラブ種目一覧...バドミントン・卓球・シェイプアップ体操・健康体操・高齢者体カアップ体操・ZUMBA GOLD®・太極拳・テニス・アブストレーニング・ノルディックウォーク・ソフトテニス・社交ダンス・おでかけウォーク



スポーツは育てることができる。

スポーツくじ(toto・BIG)の収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

ZASA Sports News は、スポーツに関する様々な情報をお届けする逗子市体育協会が発行するスポーツ情報誌で、スポーツ振興くじ助成金の交付を受けて発行しています。

2018年9月



発行 公益財団法人逗子市体育協会
〒249-0003 逗子市池子 1-11-1
逗子市立体育館内
TEL 046-870-1296

ジュニアスポーツ教室

申込方法

9月5日(水)16:00~16:30の間、逗子アリーナ第一会議室にて先着順となります。5日以降空きがある場合は逗子アリーナ1階受付にて申込できます。お一人様につき申込書2枚まで可能。申込書1枚につき1教室のみ可能。※中面の申し込み用紙をご利用ください。

<h4>苦手な種目にチャレンジ</h4> <p>日程 9月20日~11月8日 木曜日 8日間 時間 16:30~17:30 人数 40人 場所 逗子アリーナ 対象 小学校1~6年生 費用 4,000円</p>	<h4>ジュニアテニス</h4> <p>日程 9月19日~10月17日 水曜日 5日間 時間 ①16:00~17:00 ②17:00~18:00 人数 各24人 場所 池子の森自然公園テニスコート 対象 ①小学校1~3年生 ②小学校4~6年生 費用 各4,000円</p>	<h4>avex Dance Box</h4> <p>日程 9月26日~11月28日 水曜日 10日間 時間 ①16:10~17:10 ②17:20~18:20 人数 ①20人 ②21人 場所 逗子アリーナ 対象 ①未就学児4~6才 ②小学校1~3年生 費用 各10,000円</p>
<h4>かけっこ</h4> <p>日程 9月21日~10月19日 金曜日 5日間 時間 16:30~17:30 人数 40人 場所 池子の森自然公園400mトラック 対象 小学校1~3年生 費用 4,000円</p>	<h4>親子サッカーフェスティバル</h4> <p>日程 10月8日(祝・月) 時間 13:30~14:45 場所 池子の森自然公園400mトラック 対象 小学校2年生以下とその保護者 費用 500円/人 ※当日会場にてお支払いください。</p>	<h4>ジュニアレスリング</h4> <p>日程 10月3日~11月21日 水曜日 8日間 時間 16:30~18:00 人数 30人 場所 逗子アリーナ 対象 小学校1~3年生 費用 2,000円</p>
<h4>親子体操</h4> <p>日程 9月20日~11月8日 木曜日 8日間 時間 9:30~10:30 人数 20組 場所 逗子アリーナ 対象 2~4歳児と保護者 費用 4,000円</p>		

おとなのスポーツ教室・イベント等

<h4>健康ハイキング</h4> <p>日程 10月29日(月) 時間 6:30集合予定 人数 40人 場所 前日光 横根高原 古峯神社 対象 18才以上 費用 6,000円(入園料含む) ※温泉入浴料別途必要 申込 10月3日(水) 逗子アリーナ1階受付 歩行時間(休憩含む)約3時間、約7kmと温泉</p>	<p>マイナスイオンを 浴びに行きましょう!</p>	<h4>体力テスト会</h4> <p>日程 10月8日(祝・月) 時間 9:30~12:00 場所 逗子アリーナ 対象 20才以上 申込 当日会場にて</p>	<p>自分を知らう♪ 体力テスト♪</p>
---	--------------------------------	---	---------------------------

逗子バレーボール協会の紹介

ZUSHI
VOLLEYBALL
ASSOCIATION

Since 1956



逗子バレーボール協会は、1956年4月に設立し、活動開始から62年になるバレーボール振興団体で、年間を通じて、練習会、大会を開催して、バレーボールの普及・発展に取り組んでいます。

現在、一般男子5チーム、一般女子8チーム、中学男子3チーム、中学女子3チームの合計19チーム 約300人の登録があり、練習会・大会への参加があります。活動状況は下記のとおりです。

大会名	実施時期・種別	大会名	実施時期・種別
選手権大会 (主催)	4月 春季(一般の部、中学の部) 11月 秋季(一般の部)	ZASA Sports Games 市民大会 (主管)	10月 中学の部、ソフトバレーの部 2月 一般の部
愛好者大会 (主催)	7月 PTAの部、一般の部	逗子海岸ビーチバレー大会 (逗子ロータリークラブとの共催)	9月 中学の部、一般の部
*練習会…毎週火曜日 18:30~21:00 逗子アリーナ			

参加者募集

逗子ロータリークラブカップ 逗子海岸ビーチバレー大会 2018	ZASA Sports Games 第58回市民バレーボール大会 ソフトバレーの部
日時 平成30年9月30日(日) 9:00~	日時 平成30年10月6日(土) 13:30~
対象 逗子市在住・在勤・在学者を含む4人1組のチーム(ただし、男性は原則2人まで) *中学の部は、男女別で行います。	対象 逗子市民または協会登録者及びその家族で結成されたチーム(4人制・6種別有)
申込 9月1日(土)~9月11日(火)まで	申込 9月15日(土)~10月2日(火)まで
*大会要項・申込書は、体育協会HPよりダウンロードしてください。	

ビーチバレー大会の様子

ミスタービーチバレー
高尾さん(アトランタオリンピック出場)
によるバレーボール教室



秋バテしていませんか？

あつ〜い夏が終わって、ほっと一息。

涼しくて過ごしやすい時間が増えてきているのに、なぜか、体調が悪い・・・。

それって、もしかして「秋バテ」かも知れませんよ？

「なんだか、体がだるい。夏も終わったのに、どうして？」秋になって、ようやく涼しくなっているのに、ダルさや食欲不振が続いている、そのあなた！

暑い夏に体力低下や食欲不振になることを夏バテと言いますが、涼しくなり過ごやすくなっても夏バテに似たような症状が出ることを「秋バテ」と言います。「秋バテ」は放っておくと自律神経の乱れから免疫や代謝に影響が出て、心筋梗塞や脳梗塞などになる可能性が出てきます。

そこで今回は、秋を快適に過ごすために「秋バテ」解消法をお伝えします。

セルフチェック！

秋バテの症状

- 1. 食欲がない。
- 2. 胃がもたれた感じがする。
- 3. 疲れやすく、体がだるい。
- 4. 肩こりがひどい。
- 5. 立ちくらみがある。
- 6. めまいがある。
- 7. 頭がボーっとする。
- 8. なかなか寝られない。
- 9. 朝が起きられない。



秋バテ解消法3つ！試してみてください！

① からだを温めること

夏にはシャワーで済ましていた入浴も、しっかり湯船に浸かって身体を温めましょう。リラックス効果があり、気持ちいい睡眠導入にもなります。

② 秋野菜を食べて身体の内側から免疫力アップ

温かいスープや温野菜がおすすめ。秋が旬の「さつまいも」や「さといも」、「栗」は身体を温める食材なので積極的に摂ると代謝アップに役立ちます。

③ 適度な運動

ウォーキングや軽い運動などで血行を良くし、体内に疲労物質をためないようにしましょう。

.....キ.....リ.....ト.....リ.....

平成30年度 ジュニアスポーツ教室申込書

未就学児： 親子体操 ・ avex Dance Box

(受講する種目に1つOしてください)

低学年： avex Dance Box ・ 苦手な種目にチャレンジ ・ かけっこ ・ テニス ・ レスリング

高学年： 苦手な種目にチャレンジ ・ テニス

フリガナ氏名 _____ 男・女 学校名 _____ 小学校 _____ 年 _____ 年齢 _____ 才 _____

住所 _____ Tel () _____ 保護者氏名 _____