



SINCE 2006.10

会員募集中

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。

楽しい教室

参加費（1回）：会員…100円・非会員…500円

ノルディックウォーク

ノルディックウォークは、2本のポール（ストック）を使って歩く簡単なウォーキング方法で、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズの一つです。例えば・・・

※逗子アリーナ付近【水曜日】

12月	1月	2月	3月
5日、19日	16日	6日、20日	6日、20日

※小坪付近【木曜日】

12月	1月	2月	3月
13日、27日	10日、24日	14日、28日	14日、28日

※日によって集合時間が異なります。事務局へお問い合わせください。



歩き方のポイントを押さえれば、誰にでも無理なく始められる有酸素運動「ノルディックウォーク」。これから先の健康・体力増進に、うみかぜクラブの仲間と楽しく歩いてみませんか？

初めてでも大丈夫！ポールも無料で貸し出ししています。

うみかぜまつり(無料体験 day)

平成31年2月10日(日)開催
体力テスト・血管健康測定・ストレス測定バドミントン・卓球など
時間等、詳細はお問い合わせください。
会場：逗子アリーナ
申込：直接逗子アリーナにお越しください
会員でない方の参加大歓迎！この機会にお友達やご家族とご参加ください！
『美味しい豚汁』を用意して(12:00～数に限り有)お待ちしております。
室内履きをご持参ください！



- ①90%の筋肉を使う全身運動
- ②膝の関節、脊髄への負担を軽減
- ③手術後のリハビリに効果的
- ④年配の方々にもおすすめ
- ⑤正しい歩行姿勢に！
- ⑥長時間の歩行もラクラク♪
- ⑦腰痛防止にも効果を発揮

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・高齢者体力アップ体操・ZUMBA GOLD®・太極拳・テニス・アブストレージング・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

スポーツくじ



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12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

12月12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。12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。

ジュニアテニス	苦手な種目にチャレンジ	avex Dance Box
<p>日程 1月16日～2月13日 水曜日 5日間 時間 17:00～18:00 人数 24人 場所 池子の森自然公園テニスコート 対象 小学校1～6年生 費用 各4,000円</p>	<p>日程 1月17日～3月7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>	<p>日程 1月9日～3月13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>
親子体操	ジュニアバドミントン(初中級)	親子スポーツイベント
<p>日程 1月17日～3月7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 5,600円</p>	<p>日程 1月19日～2月16日 土曜日 5日間 時間 9:15～10:45 人数 20人 場所 逗子アリーナ 対象 小学校5年生～中学生 費用 4,000円</p>	<p>クリスマススポーツランド 日程 12月9日(日) 時間 10:00～11:30 場所 逗子アリーナ(サブアリーナ) 対象 未就学児とその保護者 費用 大人300円・子ども700円 申込 逗子アリーナにて受付中</p>

おとなのスポーツ教室・イベント等

電太健康和太鼓教室	火曜日のフィットネス教室がリニューアル!
<p>日程 1月10日～3月14日 木曜日 10日間 時間 ①1/10<10:00～12:00>、1/17～3/7<10:30～12:00>、3/14<10:00～12:00> ②1/10<13:00～15:00>、1/17～3/7<13:30～15:00>、3/14<13:00～15:00> 人数 各15人 場所 逗子アリーナ(第一会議室) 対象 おおむね60才以上 費用 10,000円(1回1,000円×10回分) 申込 先行予約受付10月21日～、一般受付12月12日～ 支払 12月12日以降、逗子アリーナ1階受付にて。</p>	<p>【3教室から2教室になり名称と時間が変更となります!】 ①<骨盤体操> 14:00～14:50 呼吸と骨盤周りを活性化させる軽いエクササイズで、睡眠時の自立神経を整えます。デスクワークなどで座りっぱなしの方にお勧めです。 ②<姿勢改善> 15:00～15:50 半円柱状の道具を使い、凝り固まった筋肉をほくします。猫背の改善は脳の活性化につながり、勉強や仕事がかたります。</p>



第66回逗子市内一周駅伝競走大会 平成31年1月13日(日) 6区間(28.2km)

【スタート】9:00 池子の森自然公園 400mトラック 【ゴール】10:30 第一運動公園

第1区(3.2km) 池子の森自然公園 400mトラック～北分署前～JR逗子駅裏～読売新聞逗子サービスセンター～久木神社入口～久木小学校前
第2区(4.2km) 久木小学校前～風早橋～JR逗子駅裏～北分署前～池子駐在所前～神武寺登山口～JR東逗子駅裏
第3区(4.2km) JR東逗子駅裏～沼間陸橋～逗子インター入口～沼間小学校入口～逗子病院前～逗子消防署前
第4区(5.2km) 逗子消防署前～延命寺前～旧八百辰青果前～田越橋～池田通り～新小坪トンネル～マリン歯科前～小坪コミセン前
第5区(4.4km) 小坪コミセン前～マリン歯科前～披露山入口～小坪入口～田越橋～旧八百辰青果前～延命寺前～逗子消防署前
第6区(7.0km) 逗子消防署前～逗子インター入口～沼間陸橋～JR東逗子駅裏～池子駐在所前～池子十字路～北分署前～第一運動公園

市内各所で交通規制が実施されます。ご協力をお願いいたします。



逗子市合気道連盟の紹介

逗子市合気道連盟は 1971 年 1 月に設立し、1994 年に現在の公益財団法人逗子市体育協会に加盟しました。

また、神奈川県合気道連盟に加盟しており、公益財団法人合気会の公認道場です。

合気道は、試合形式を取らず、習熟度にあわせて技（護身術に役立つ技もあります）を繰り返し稽古し、心身の練成を図ることを目的としていますので、女性をはじめ老若男女無理なく何時でも始められ、生涯武道として長く続けられます。

自分自身が相手であり「人と争わず、相手と調和すること」の大切さを稽古を通じて学び、自分自身を見つめる場として、合気道が役立てば幸いです。

只今会員募集中
逗子在住・在勤・在学（中学生以上）の方

稽古場所など

逗子アリーナ（逗子市立体育館）

・毎週日曜日 16:30～17:30 指導者：常盤 達夫 6段

スマイル（第一運動公園内の施設）

・毎週木曜日 11:00～12:30 指導者：ベルマーカス 6段

※稽古は随時見学・体験が可能です。稽古日や時間に変更になる場合がありますので、事前にご連絡頂けると確実です。

会費：2,000 円/月、入会金：5,000 円

問合せ先：常盤：090-3597-8609 石渡：046-872-0031



スポーツ少年団の紹介



逗子柔道スポーツ少年団

はじめるの、いまなんじゃない？

毎週水曜日・金曜日 18:30～19:30

アリーナ柔道場(第二格技室) 1500 円/月

体験希望の方は 090-3314-6293

高橋までご連絡下さい。



楽しいクリスマス♪後悔しないために…。

クリスマスといえば、普段よりちょっと豪華な食事であったり、パーティーで甘いものや脂っこいものをたくさん食べ過ぎてしまう時期でもありますよね。

見た目はかわいいケーキやアイスクリームも中身は、カロリーの宝箱になっているので、今年こそ！飲んだり・食べたりしても変わらない！体重管理をしてみませんか？

- ①クリスマスならではの物は食べて、いつでも食べられる物は控えめにしましょう。
- ②オイル少なめ(カロリー少なめ)のサラダや野菜料理を用意しておきましょう。
- ③飲み物は出来るだけカロリーの低い物を。

忘年会ではおいしいお酒を酌み交わし、会話が弾むので、ついつい箸が進んでしまいます。忘年会だけではなく、年末年始はイベントが続きますので、お腹まわりに脂肪を蓄えやすい時期であることをお忘れなく！

食べたら動いてカロリー消費!(100 カロリー消費表)

ウォーキング

- ・50kg【27分】・60kg【22分】
- ・70kg【19分】・80kg【17分】

雑巾がけ

- ・50kg【33分】・60kg【27分】
- ・70kg【23分】・80kg【20分】

掃除機

- ・50kg【35分】・60kg【29分】
- ・70kg【25分】・80kg【22分】

自転車に乗る

- ・50kg【29分】・60kg【24分】
- ・70kg【20分】・80kg【18分】

庭の草むしり

- ・50kg【33分】・60kg【27分】
- ・70kg【23分】・80kg【20分】

階段を上る

- ・50kg【29分】・60kg【24分】
- ・70kg【20分】・80kg【18分】

逗子市国保健康課より

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○してください)

低学年： avex Dance Box ・ 苦手な種目にチャレンジ ・ テニス

高学年： 苦手な種目にチャレンジ ・ テニス

小学校5年生～中学生： ジュニアバドミントン(中級)

フリガナ 氏名 男・女 学校名 小(中)学校 年 年齢 才

住所 Tel () 保護者氏名