

19種目で活動中 会員募集中!!

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。現在、19種目（※参照）で活動しています。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。お問い合わせは、うみかぜクラブ事務局（TEL 046-870-1296）まで

※活動種目>バドミントン、卓球、テニス、ソフトテニス、ポッチャ、吹き矢、太極拳、健康体操、シェイプアップ体操、
高齢者体力アップ体操、ボディメンテ、ZUMBA GOLD®、アブストレージング、シニアヨガ、おでかけウォーク、
ノルディックウォーク、社交ダンス、健康筆習い（習字）、手芸etc 赤字の種目は現在休止中

「ウォーキング以上、ランニング未満」を求めているあなた

さあ、一緒にノルディックウォークを始めましょう!

・ウォーキング以上の健康効果

ノルディックウォークは、ポールを使うことで、全身の筋肉をたくさん刺激するので、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加します。つまり、体力づくり、スタミナアップ、減量などにとっても効果的です。また、上半身もしっかり使うので、肩や首のコリの解消、肩甲骨の可動域の改善にも有効です。さらに、歩行訓練やリハビリとして活用することもでき、「歩きの質」を高めることができます。



・だれでも、どこでも、手軽に

だれでも、どこでも手軽にできるノルディックウォーク。バランスのとれたエクササイズを、楽しみながらできるところが魅力です。ノルディックウォークに必要なアイテムは、ポールと履き慣れたシューズだけ。公園、大自然の中で、ノルディックウォークを楽しみながら、健康的な身体作りをしてはいかがでしょうか。



・ぜひ一度、参加してみませんか

毎月、以下の内容でノルディックウォークを実施しています。あなたもぜひ一度参加してみませんか ※ポールの貸出もあります。

第1、第3水曜日：逗子アリーナ周辺

第2、第4木曜日：小坪周辺

9：00集合⇒2時間程度ノルディックウォークをします。

※日によって集合場所が異なります。お問合せください。

お問合せ>046-870-1296(逗子アリーナ：うみかぜクラブ)

※現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクの着用とおしゃべりを控えて歩くことをお願いしています。

スポーツくらぶ



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。



写真：上段>ジュニアテニス、下段左から>ジュニア陸上競技・低学年、こどもダンス、親子体操、ジュニアバドミントン(初・中級)
(以上P3 ジュニアスポーツ教室)

P2：逗子市ソフトテニス協会からのお知らせ P2：逗子アリーナ フィットネス教室のご案内 P3：スポーツイベン ト&おとなの教室 P3：ジュニアスポーツ 教室 P4：うみかぜクラブ

逗子アリーナ・トレーニングルームのご案内 市内の方1回300円 市外の方1回600円

マシンを使って効率よくトレーニングしよう!

●マシントレーニングのメリット

逗子アリーナ・トレーニングルームには、腕、脚、腹筋など部位ごとの筋力アップや、ウォーキング、ランニング、エアロバイクなどの有酸素運動を、効率良く行うマシンが設置されています。また、トレーニング開始時の体力や筋力に合わせて、体に負荷をかけるウエイトや回数を設定し、継続による筋力アップなどの成果も数値で確認することができます。自宅での筋トレや有酸素運動と併せて行くと、より効果的です。初めてご来館の方には、マシンの使い方や上記の設定について、スタッフが丁寧に初回者講習（マスク着用）をいたします。



●健康相談受付中(予約制・月2回指定日)

トレーニングルームを利用した健康維持、体力維持のための健康相談を受け付けています。無料（マシン利用の場合は有料）お問合せ又はご希望の方は、逗子市体育協会（TEL 046-870-1296）へご連絡ください。

●新型コロナウイルス感染防止のため

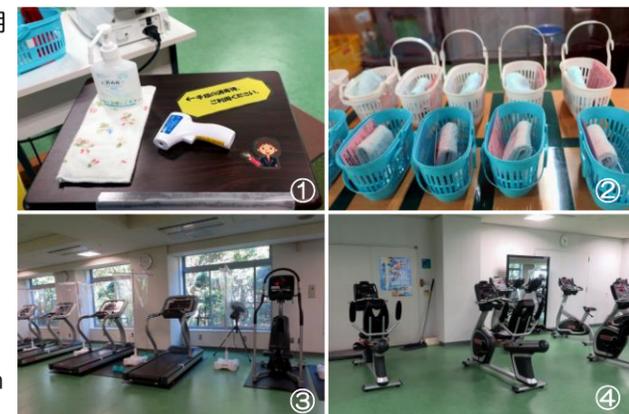
現在新型コロナウイルス感染拡大防止のため、以下の内容で、利用される皆様が安全・安心に活動する環境を確保する新しいルールを設定し、皆様のご協力のもと運営しています。

◆ご来場者へのお願い

- ・発熱（37.5度以上）、咳、のどの痛み等がある場合は、ご利用できませんので、事前にご確認のうえご来場ください。
- ・ご入場の際、手指の消毒→体温の確認を行ってください。
写真①：消毒用アルコールと非接触体温計
- ・マシン利用後は、その都度マシン接触部を消毒してください。
写真②：利用者各々で持ち歩く消毒用セット
- ・運動中のマスク着用は任意（初回者講習の際はマスク着用）

◆マシンの配置変更

感染防止のため、マシンの一部は同じ方向に、間隔を約1.5m以上あけた配置に変更しました。写真③④参照



逗子市ソフトテニス協会からのお知らせ

P2



●協会の概要

逗子市ソフトテニス協会は、昭和31年(1956)11月に逗子市軟式庭球協会として設立され、平成28年(2016)に創立60周年を迎えました。現在、約60名(2019年3月現在)の会員が参加し、ソフトテニスの健全なる発展と、その普及を図ることを目的として活動しています。

●年間の活動

池子の第一運動公園テニスコートを利用し、主に、火、木、土、日曜、祝日に活動しています。併せて、年間を通し右表のような数々の競技会や、ソフトテニス教室などを開催しています。

主な行事	日程	備考
春季大会	4月末日	・参加資格等の制限はありません。 ・市内外の競技者も受け入れています。 ・申込のご案内は、市広報(4,6,10月)とテニスコート内掲示板に掲載。 ・参加費用> 会員：700円 一般：1,000円
市長杯大会	5月末日	
会長杯大会	6月末日	
ZASA市民大会(一般)	8月末日	
ZASA市民大会(中学)	9月初旬	
秋季大会	10月初旬	
納大会	12月初旬	
ソフトテニス教室	5月初旬	全3~4回/小学生から参加可 費用：高校生まで500円・一般1,000円
うみかぜクラブ支援	2回/月	毎月第一週と第三週の土曜日
スポーツの祭典	4月頃	無料体験会など協力
市民まつり	10月頃	

●入会のご案内

会員には、初めてラケットを持った方や、学生時代に活躍された方まで幅広いレベルの方がいらっしゃいます。ご興味のある方は、ぜひコートに足をお運びいただき体験してみてください。経験豊富な指導者が丁寧に指導しますので、安心して参加していただけます。ぜひ一緒に汗をかきましょう！

詳細はホームページ：zushi-sta.at.webry.info (逗子ソフトテニス協会)でご確認ください。

〈入会希望の方〉後藤(TEL:090-4375-2384)まで、ご連絡ください。随時受け付けています。

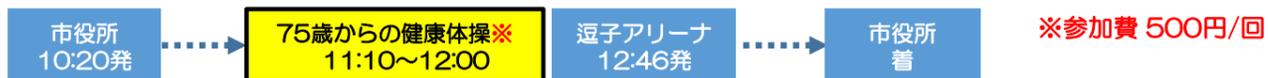
入会金 1,000円 年会費 10,000円 ビジター参加費 500円/回

逗子アリーナフィットネス教室のご案内 男性の方も大歓迎!

高齢者の皆さんへ 健康のために!

福祉バスを上手に活用して、逗子アリーナで運動をしよう!!

60歳以上の逗子市民の方なら、どなたでも福祉バスを無料で利用できます。バスの時間には余裕をもって行動してくださいね。例えば!水曜日「75歳からの健康体操」で福祉バスを利用すると...



その他にも福祉バスを利用しながら、高齢者の方でも安心して参加できるフィットネス教室があります。興味がある方は、ぜひお問合せください。お問合せは、逗子アリーナまで⇒TEL:046-870-1296

逗子アリーナ1DAYカフェOPEN! 逗子アリーナで運動して、ほっと一息

12/9水曜日 営業時間:11時~16時

『手作りサンドイッチ チロル』さんのパン、おにぎりの販売。自家焙煎珈琲 BEANSブレンドも一緒にどうぞ



スポーツイベント&おとなの教室 初めてでも大丈夫!

P3

◆サッカー広場 <当日参加OK>

ちょっと時間があるときに、だれかとボールを蹴って遊びたい、そこに行くと誰かしら来て一緒にサッカーをしたいなど、もっと気軽に手軽にサッカーを楽しみたいという人達のために、子どもから大人まで、誰でも自由に参加できるサッカー広場を開設します。(持物:サッカーボール(無くてもOK))

- 日程:12/6、3/14 日曜日 ●時間:15:00~17:00
- 場所:池子の森自然公園 12月:野球場大・3月:野球場小
- 対象:どなたでも(幼児~)※小学2年生以下は保護者と一緒
- 費用:500円/回 ※保護者と一緒の場合:2人で800円/回

◆電太スポーツ太鼓 <申込 12/10~逗子アリーナにて>

電子太鼓を使って、基礎の太鼓の打ち方から、握力・体を支える体幹・筋力アップ運動を行います。楽しく運動ができます。

- 日程:1/14~3/25 ※1/7、2/11を除く 木曜日 全10回
- 時間:①9:00~10:00(中級) ②10:15~11:15(上級) ③11:30~12:30(初級) ※②は発表会向けの練習あり
- 場所:逗子アリーナ 会議室 ●対象/人数:18歳以上/各13名
- 費用:①②③各10,000円・ビジター1,500円/回

◆ナイトRun&Walk <当日参加OK>

なかなか日中に時間がとれない方!夜間照明を点灯させるので、夜でもランニングやウォーキングが安全にできます。※教室ではありません。共用使用となります。

- 日程:12/2,9,16,23(水曜日)・12/5,12,19,26(土曜日) ●時間:19:30~20:30 ●場所:池子の森自然公園400mトラック
- 対象:どなたでも ※中学生以下は保護者同伴 ●費用:200円 ※同伴者及び見学者も施設に入場させる方は同額

◆薬膳&ストレッチ <申込受付中:逗子アリーナにて>

冷えや風邪、インフルエンザなど、体にはちょっと心配な季節。普段の食事で元気を補って、免疫力アップ!!しませんか?今回は「免疫力アップ」をテーマにお話しします。身体を整えるには、運動も大事ですが、食事での養生がとても大事!!これをやるのとやらないのでは大きな差が出ます。薬膳といっても普段スーパーで買える食材での簡単な免疫アップ方をお伝えします。おせちに使えレシピもご紹介いたします♪ストレッチを行います、動きやすい服装でお越しください。

- 日程:12/4 金曜日 ●時間:11:30~12:30
- 場所:逗子アリーナ ●対象/人数:18才以上/20名(先着順)
- 費用:1,000円 ※調理・食事はありません

◆FIGURES8 <申込 1/14~逗子アリーナにて>

まさに究極のくびれメイク!ウエストを効果的に引き締めます!フィギュアエイトはラテン社交ダンスの動きを取り入れたダイナミックコアカーディオトレーニングです。簡単なステップと効果的なコアカーディオを組み合わせ、楽しみながら体重を減らし、柔軟性を向上し、コアの強化を目指します。※開催中のクラスもあり、常時申込できます!

- 日程:1/28~3/25 ※2/11を除く 木曜日 全8回
- 時間:9:30~10:30 ●場所:逗子アリーナ
- 対象/人数:16才以上/25名(先着順) ●費用:4,800円

ジュニアスポーツ教室 スポーツで子どもの成長を促そう!

幼少期に運動する習慣を身につけ、体を動かすことが楽しいと思うことで、子どもの運動神経を高く向上させることが期待できます。さまざまなスポーツを経験して、運動の好きな子どもになってもらいましょう!



ジュニアバドミントン(初・中級)

土曜日の午前中に体を動かして、充実した週末を過ごしませんか。これから始めるお子様も、学校で部活動をしているお子様も、経験豊富な指導者が、丁寧に親切に指導します。楽しく上達することを心掛けていますので安心して参加してください。



【申込方法】12月9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。10日以降空きがある場合は逗子アリーナ1階受付にて申し込みできます。お一人様につき申込書2枚まで可能。(1枚につき1種目のみ可)

ジュニアスポーツ教室一覧、兼申込書

種目	日程(月/日)	曜日	回数	時間	人数	対象	費用	場所
こどもダンス教室	1/12~3/23	火	10回	①16:20~17:10 ②17:20~18:20	①15人 ②25人	①未就学児4~6才 ②小学校1~6年生	5,000円	逗子アリーナ
ジュニアバドミントン(初・中級)	1/16~2/13	土	5回	9:15~10:45	20人	小学校5年~中学生	4,000円	
ステップアップ!運動基礎	1/14~3/11	木	8回	16:30~17:30	40人	小学校1~6年生	4,000円	
親子体操	1/14~3/11	木	8回	9:30~10:30	30組	2~4歳児と保護者	5,600円	池子の森自然公園400mトラックほか同公園テニスコート
ジュニア陸上競技(低学年)	1/15~2/12	金	5回	16:30~17:30	40人	小学校1~3年生	2,500円	
ジュニアテニス	1/13~2/10	水	5回	17:00~18:00	24人	小学校1~6年生	2,500円	

氏名 _____ 男・女 _____ 学校名 _____ 小学校 _____ 年 _____ 年齢 _____ 才 _____

住所 _____ TEL (_____) _____ 保護者氏名 _____