

スポーツを楽しみ、健康維持、促進と地域交流を！

P4



総合型 地域  
スポーツクラブ  
Since 2006.10

生涯にわたって、だれもが気軽にスポーツを楽しみながら、健康維持、促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、下記の14種目で活動しています。どなたでもご参加いただけますが、参加費はご入会により、お得な会員価格となります。

<活動種目>バドミントン、卓球、テニス、ポッチャ、太極拳、ZUMBA GOLD®、健康体操、シェイプアップ体操、高齢者体カ  
アップ体操、アプストレーニング、シニアヨガ、おでかけウォーク、ノルディックウォーク、健康筆習い（習字）

<お問い合わせは、うみかぜクラブ事務局（TEL 046-870-1296）まで>

## スポーツを楽しみ、健康維持、促進と地域交流を！

### だれでも、いつでも、いつまでも、気軽にスポーツを楽しめる場所

うみかぜクラブは、だれでも、いつでも、いつまでも、気軽にスポーツを楽しみ、交流できる場所です。上記の14種目から自由に選択し、どなたでも気軽にご参加いただけます。以下、その概要をご紹介します。

◆参加の申込みや、予約、連絡は不要>種目ごとの活動日程を、体育協会HPに掲載の年間カレンダーを見て、いつでも都合の良い日に、やってみたいと思ったら、すぐに参加できます。

◆初心者には、経験豊富な指導員が丁寧に指導>これから始める人、久しぶりに再開する人には、体育協会に加盟の各協会から派遣された指導員が、丁寧にご指導いたします。

◆ウェアとシューズがあれば参加OK> テニスのラケット等、使用する道具は貸出しも有りますので、ウェアとシューズだけ用意すれば参加できます。※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、参加時のマスク着用は必須です。

◆スポーツを通じた交流の機会に> ページ冒頭の記載のとおり「地域の交流を深めること」がクラブの目的の一つです。スポーツを楽しみ、交流の機会にもしていただければと思います。

◆会員になって、さらに活動充実> 非会員でも1回あたり500円で参加が可能です。会員になれば更に低料金で利用でき、活動の機会を増やすことができます。会員登録時の入会金：1,000円（市外2,000円）と、以下の年会費+1回あたり100円（小中学生は無料）の参加費だけ。一般会員でも月2回の利用で、会員の方が安くなります。

会員分類 ※1	一般	シニア (65歳以上)	ジュニア (小中学生)	ファミリー (1家族)
年会費※2	7,200円	6,000円	3,600円	12,000円

※1>団体会員も有りますが本誌では省略。  
※2>12ヶ月分



### ご参加の皆さんからの言葉

※参加者アンケートより抜粋

- ★クラブで仲間ができ、一緒にスポーツができ、1週間のスケジュールが充実したスポーツ中心の生活に！
- ★毎年、健康診断の数値が改善。医者にも掛からなくなった。生活が積極的になった。
- ★うみかぜクラブの健康体操を行うことにより、身体全体で運動ができるようになった。
- ★年を取ると家にこもりがちになるが、クラブのおかげで健康維持とみんなとの交流。
- ★生活のリズムができ、より多くの人に活用してもらいたいと思う。
- ★健康をありがとう！！ 先生方、スタッフの方に感謝します。

# 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。

P1

さあみんなでスポーツを楽しもう!!



2021.4  
Vol.13

ZASA=Zushi Amateur Sports Association.



写真：上段>ヨガ（P2フィットネス教室）下段左から>サッカー広場、電太スポーツ太鼓（P3スポーツイベント&おとなの教室）親子体操（P3ジュニアスポーツ教室）、健康体操（P4うみかぜクラブ）

P2：逗子アリーナ  
フィットネス教室

P2~3：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

## 逗子アリーナを上手に利用して、スポーツを楽しもう！

### ●だれもが気軽に利用できる、屋内スポーツの拠点

・逗子アリーナ（逗子市立体育館）は、市民の健康維持、促進をサポートする屋内スポーツの拠点として、老若男女、だれもが気軽に、楽しく、安全に、利用していただけるよう、運営しています。市民はもとより市外の方もご利用可能ですので、ご家族や、市内外の友人、知人もお誘い合わせの上、多くの方にご利用いただければと思います。



### ●アリーナで行われる、スポーツ教室やクラブを利用しよう

共用利用の場合は、指定されたスペースのみで自由に利用できますが、以下のようにニーズに合わせた、アリーナを会場とするスポーツ教室やクラブなどがありますので、これも上手に利用しましょう。

- ◆スポーツを始めたい、楽しみたい⇒「スポーツイベント&おとなの教室」「うみかぜクラブ」（P3,4参照）※
- ◆運動をして健康な身体を造りたい⇒「フィットネス教室」（P2参照）
- ◆スポーツで子どもの成長を促したい⇒「ジュニアスポーツ教室」（P3参照）※

※第一運動公園や池子の森自然公園で行われる、屋外スポーツも有ります。

### ●低料金で自由に利用できるトレーニングルームもお勧め

・マシンを使ってトレーニング成果を数値で確認しながら、効率良く筋トレや有酸素運動を行えるトレーニングルームは、無料の会員登録（初回者講習あり）だけすれば、低料金（1回あたり市民 300円/市外600円）で、月曜日を除く8:30~20:45（受付20:00まで）の間、時間の制限なく自由に利用できます。

### 今年度は、以下の新しいマシンを設置しました！

<①トーソ・ローテーション>「カッコいい脇腹を目指したい！」方や「引き締まった美しいウエストになりたい！」方にお勧めです。

<②ディップ・チン・レッグ・レイズ>懸垂トレーニングから、ぶらさがるだけで背筋を伸ばし腰痛・肩こり解消の効果があるとされている大人気の懸垂マシンです。



### <新型コロナウイルス感染症拡大防止対策について>

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、また利用される皆様及安全・安心に活動する環境を確保するため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。ルールの詳細は、館内及びご利用の会場にてお知らせしています。マスク着用は必須のため事前の準備、ご協力を宜しくお願い致します。