

**会員募集中** 目的に合わせ、低料金で気軽に自由にスポーツを楽しめるクラブ!!

- 学生は学業を優先しながら！小学生は中学校での部活動に向けて！土曜日はファミリーで仲良く！働く世代やシニアの方は健康維持増進のため！●それぞれの目的に合わせ、健康体操、シェイプアップ体操、テニス、卓球、バドミントン、太極拳など全15メニューから選び(複数種目可)、予約なしで参加できます。●用具を持っていない方には貸出もあり、シューズとウェアだけでも参加できます。●初めての方には、各種目の指導員がやさしく指導します。
- 参加費用>入会金1,000円(市内)、2,000円(市外)+年会費(12か月分/ジュニア会員3,600円~ファミリー会員12,000円)
- ※一回あたり参加費100円(ジュニアは不要。非会員でも一回500円で参加可。)\*初年度の年会費は、入会月によって変わります。
- 詳しくは、右上のQRコードからHP、またはお電話にてご確認ください。<うみかぜクラブ事務局 TEL 046-870-1296>

**ジュニア教室~お菓子のプレゼント付き~**

**12月20日(水) 16:00~18:00 バドミントン・卓球・ポッチャ**  
 12月20日は教室の終わりに、特別にお菓子のプレゼントがあります。非会員の方でも、どなたでもご参加いただけます。バドミントン、卓球、ポッチャをして楽しみませんか。  
**場 所:** 逗子アリーナ **持ち物:** 室内シューズ、飲み物  
**参加費:** 会員無料・非会員 500円(保護者は会員 100円・非会員 500円)



**イベントレポート>様々にスポーツの秋を満喫!**

<p><b>●体力テスト会 10月9日(月・祝)</b>                  今年度もスポーツの日を実施しました。成年(20~64歳)18人、シニア(65~84歳)19人、未就学児24人、合計61人の参加がありました。毎年参加されている方からは『毎年この日を楽しみにしています。また、来年までの1年間体力が落ちないように頑張ります!』とのお声がありました。</p> 	<p><b>●スポーツの祭典 10月15日(日)</b>                  生憎の天候となり、残念ながらいくつかの屋外種目は実施できませんでしたが、計31種目のイベントに2,278人の参加がありました。シニアの方からハイハイレースに参加した乳児まで、スポーツを楽しむ方々で賑わっていました。「スポーツの秋」を象徴するようなイベントとなりました。</p> 
<p><b>●一泊健康ハイキング 10月23日(月)~24日(火)</b>                  大人気の一泊健康ハイキング。44人の方が参加してくださいました。初日は斑尾高原でのハイキング。翌日は上越市五智公園展望台から日本海を眺め、その後は今回の目玉となった「リンゴ食べ放題おみやげ付きリンゴ狩り」をし、大満足の一泊二日のハイキングとなりました。</p> 	<p><b>●第3回池子の森マラソン大会 11月3日(金・祝)</b>                  3年連続天候に恵まれ、マラソン日和となりました。幼児から81歳まで、168人のランナーが池子の森自然公園内を駆け抜けました。今回からファミリーの部を新設し、お子さんとその保護者が手を繋いでゴールをする姿がとても微笑ましかったです。</p> 

**逗子で活動する団体の紹介**

**キッズチアリーディングスクール “Lino Keikies” (リノケイキーズ)**

活動種目: チアリーディング・チアダンス  
 活動日時: 水曜日、土曜日  
 活動場所: 逗子アリーナ  
 対象者: 3歳~高校生まで  
 費用: 月5,500円~ ※詳細はHPをご参照ください。  
 問合せ先: HPよりお問い合わせください。  
<https://linokeikies.com/>  
 その他: 【Instagram】  
<https://www.instagram.cheer.linokeikies>




創設10年を迎えました。たくさんの方へ笑顔と元気を届け、一人一人が輝けるチアリーダーとして、イベント出演やスポーツ応援等、地域貢献を大切に活動しています。

P1: 冬の3大イベントの紹介 P2: 競技団体の紹介 P3: スポーツイベント&教室 P3: ジュニアスポーツ教室 P4: うみかぜクラブ

**冬の山に行こう! スキーツアー開催**

福島県南会津のたかつえスキー場は、きめ細やかな“極上パウダースノー”が自慢! 目を移せば日本百名山の山々が絶景パノラマで見渡せる東北屈指のビッグゲレンデで、5kmの斜面に変化にとんだ15のコース「たかつえパウダー」と呼ばれる粉雪が自慢のスキー場です。ホテルは広い露天風呂付。スキー場からの絶景と温泉がセットの、最高のツアーです!

**日程:** 2024年 3月13日(水)~15日(金) **申込み:** 2024年2月1日(木)9:00から、逗子アリーナにて受け付け  
**時間:** 午前 6:00 逗子アリーナ集合 **お問合せ:** 逗子市スポーツ協会 TEL:046-870-1296

**場所:** 福島県・会津高原たかつえスキー場  
**宿舎:** 会津アストリアホテルズ TEL: 0241-78-2241

※ホテルの部屋割りは、男女別4名前後の相部屋になります。

**対象:** 18歳以上 **人数:** 24名(先着順)

**費用:** 40,000円/消費税込 (バス代、宿泊代、リフト3日券、傷害保険料他)

携行品: スキー用具一式(レンタル可)、防寒着、着替え、健康保険証、洗面具等

●スケジュール(予定) ※バスの到着時間は、当日の交通状況により変わります。あらかじめご了承ください。

- 1日目>>** 6:00 逗子アリーナ集合 ⇒ 11:30 会津アストリアホテルズ着 ⇒ 12:30 スキー開始 ⇒ 16:30 リフト運行終了(ナイター別) ⇒ 18:00 夕食
- 2日目>>** 7:00 朝食 ⇒ 8:30 リフト運行開始 ⇒ 16:30 リフト運行終了(ナイター別) ⇒ 18:30 夕食
- 3日目>>** 7:00 朝食 ⇒ 8:30 リフト運行開始 ⇒ 15:30 ホテル出発 ⇒ 高速道路SA(夕食時間) ⇒ 21:00 逗子アリーナ着解散

**アリーナでクリスマスイベント開催**

<p><b>クリスマススポーツランド</b> &lt;申込受付中&gt;                  逗子アリーナにサンタクロースがやってくる! サンタさんと一緒に楽しく運動をしよう! プレゼントもあるよ!                  ●日程: 2023年12月9日(土)                  ●時間: 10:00~11:30                  ●場所: 逗子アリーナ 2階サブアリーナ                  ●対象/人数: 未就学児(2~4歳)とその保護者/40組                  ●費用: 大人300円 子ども700円</p> 	<p><b>みんなでクリスマス</b> &lt;当日参加OK&gt;                  サブアリーナがクリスマスの装飾でいっぱいになります。障がいのある人もない人もみんなで楽しくクリスマス会をしましょう! 知っているクリスマスの曲が流れるかな~。音楽に合わせて歌ったり、踊ったり。楽しい時を過ごしましょう!                  ●日程: 2023年12月9日(土)                  ●時間: 13:00~15:00                  ●場所: 逗子アリーナ 2階サブアリーナ                  ●対象/人数: どなたでも/30名                  ●費用: 300円</p> 
---	---

**第71回逗子市内一周駅伝競走大会**

年初恒例のイベントとなっている「逗子市内一周駅伝競走大会」が次の日程で開催され、市民ランナーを中心に編成されたチームがお正月の市内を駆け巡ります。ランナーへの暖かい応援をお願いします。当日は市内各所で交通規制が実施されますので、ご協力をお願いします。

**2024年1月14日(日) [スタート] 9:00/池子の森自然公園400mトラック、[ゴール] 10:05頃/小坪海浜公園脇**

- コース詳細>5区間/21.7km
- 第1区(4.4km)>400mトラック→トンネル→ビジターセンター→北ゲート手前折返し点→トンネル→400mトラック→トンネル→ビジターセンター→
- 第2区(3.4km)>ビジターセンター→北ゲート手前折返し点→トンネル→400mトラック→トンネル→ビジターセンター→
- 第3区(4.5km)>ビジターセンター→聖和学院角→トンネル→熊野神社前→北分署前→池子駐在所前→神武寺登山口→JR東逗子駅裏→
- 第4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5区(5.2km)>逗子消防署前→延命寺前→清水橋→仲町橋→田越橋→池田通り→新小坪トンネル→マリーン歯科前→小坪海浜公園脇

**スポーツくじ** **WINNER** **toto** **BIG**

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スポーツ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。



逗子市ゴルフ協会では、一緒にゴルフを楽しんでくれる仲間を募集しています。

# 逗子市ゴルフ協会

## 会員募集

『新しいゴルフ仲間を見つけたい。』『時にはコンペに参加したい。』など、どんな理由でもOK。初心者も歓迎！  
 愉快的な仲間と一緒にゴルフを楽しもう！

**●逗子市ゴルフ協会とは**

逗子市ゴルフ協会は、ゴルフが好きな逗子市民・在勤者が集まり、ゴルフを通じて親睦を深める団体です。  
 初心者から競技ゴルファーまで、老若男女それぞれのスタイルで楽しみながら活動しています。

**●主な活動内容**

- ・逗子市民ゴルフ大会
- ・逗子市ゴルフ協会会員親睦ゴルフ大会
- ・逗子、葉山ゴルフ協会親睦ゴルフ大会
- ・三浦半島ゴルフ協会親睦コンペ

など、年間を通じてゴルフコンペを開催。  
 また、県知事杯争奪市町村対抗ゴルフ大会、神奈川県アマチュアゴルフ選手権大会に選手を派遣。

**お試し参加大歓迎** 協会主催のゴルフ大会・コンペに一度遊びに来てください!!

詳細・お申込みはお電話・FAXから

逗子市ゴルフ協会  
 会長：村田 典昭 事務局長：桐田 吉彦  
 TEL：046-873-2901 FAX：046-878-8057

**記事及び広告募集中！ P4にて紹介中**

**紹介記事募集中！**

「ZASA Sports News」では、スポーツで活躍・活動している人や団体を紹介しています。  
 自薦・他薦を問わず、広く掲載希望者を募集しています。  
 (記事掲載の際は、逗子アリーナに来館いただき、インタビューをさせていただきます。)

**●対象**  
 逗子市在住または逗子市内で活動する人・団体

**●申込方法**  
 逗子市スポーツ協会ホームページ(https://zasa.jp)より「紹介記事募集申込書」をダウンロード後、必要事項を記入し、原稿を添えて逗子アリーナ窓口へ持参してください。

**●問合せ先**  
 逗子市スポーツ協会事務局：石原 (046-870-1296)

**活動団体広告掲載募集中！**

「ZASA Sports News」では広告掲載を希望するスポーツ団体を広く募集しています。  
 逗子市民の皆様にご愛読いただいている情報紙「ZASA Sports News」に広告を掲載して、PRに活用してみませんか？

**●対象**  
 逗子市内で活動するスポーツ団体

**●申込方法**  
 逗子市スポーツ協会ホームページ(https://zasa.jp)より「広告募集申込書」をダウンロード後、必要事項を記入し、原稿を添えて、逗子アリーナ窓口へ持参してください。

**●問合せ先**  
 逗子市スポーツ協会事務局：石原 (046-870-1296)

**ガイドランナーボランティア募集中！(問合：池子の森管理事務所 046-871-7022)**

ボランティアとして参加していただけるガイドランナーを募集しています。ガイド経験のない人には、当日10分程度の講習後にガイドランナーとして参加していただきます。「障がい者の伴走をしてみたい」など興味のある方、ぜひ一度練習にご参加ください。事前にお電話にてお問合せください。

●日程：12/3.1/7 ●時間：9:00～11:00 ●場所：池子の森自然公園(集合場所：京浜急行神武寺駅) ●費用：無料

**ラグビー広場 (当日参加OK)**

初心者から経験者まで、誰でも自由に参加できます。  
 ●日程：12/23・1/27 土曜日 ●時間：14:15～15:45  
 ●場所：第一運動公園 野球場外野レフト側  
 ●対象：幼児～ ※小学2年生以下は保護者と一緒  
 ●費用：500円/回  
 ●持物：ラグビーボール(無くてもOK)

**保護者と一緒ピラティス&ストレッチズ体験(申込：12/1～)**

ピラティス&ストレッチズ(伸縮性のある布)を使いながら親子で楽しくエクササイズ！一緒に身体を動かしましょう！  
 ●日程：1/16(火) ●時間：11:15～12:00 ●場所：逗子アリーナ  
 ●人数：15組 ●費用：1,000円  
 ●対象：保護者とお子さん(未就学児・2歳～6歳)  
 ●持物：動きやすい服装・飲み物(マットはお貸しします)

**サッカー広場 (当日参加OK)**

誰でも手軽にサッカーを楽しむことができます。  
 ●日程：12/3 日曜日 ●時間：15:00～17:00  
 ●場所：池子の森自然公園 野球場小  
 ●対象：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  
 ●持物：サッカーボール(無くてもOK)

**親子体操広場 (当日参加OK)**

週末に広いメインアリーナを使って親子で体操をしよう！  
 ●日程：1/21(日) ●時間：11:00～13:30  
 ●場所：逗子アリーナ メインアリーナ  
 ●対象：幼児～  
 ●費用：100円/人 ※保護者も要参加費  
 ●持物：運動着、室内シューズ、飲み物、タオル

**FIGURE8(申込：逗子アリーナにて受付中)**

リズムに合わせて、ウエストを効果的に引き締めます！  
 ●日程：12/7～2/1 ※12/28を除く 木曜日 全8回  
 ●時間：9:30～10:30  
 ●場所：逗子アリーナ 格技室  
 ●対象/人数：16歳以上/各25名(先着順) ●費用：4,800円

**電太スポーツ太鼓(申込：逗子アリーナにて受付中)**

電子太鼓を使って、体を支える体幹・筋力アップ運動を行います。  
 ●日程：1/11～3/14 木曜日 全10回  
 ●時間：①9:00～10:00(初級) ②10:15～11:15(中上級)  
 ●場所：逗子アリーナ 会議室 ●対象：18歳以上  
 ●人数：各13名 ●費用：各10,000円・ビクター1,500円/回

**ナイトRun&Walk (当日参加OK)**

夜でも安全にランニングやウォーキングができます。  
 ※教室ではありません。共用使用となります。  
**12/3(日)は、市内一周駅伝大会参加標準記録に向けた3kmの記録会を実施。12/24(日)はクリスマスプレゼント付き!**  
 ●日程：12/3.8.10.13.17.20.24.27 ●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

**AI姿勢分析 (当日参加OK)**

AI姿勢分析で『たった3分で撮影完了』、『ずれ・歪みの数値化』、『未来の姿勢を見える化』、『おすすめエクササイズ』の提案。姿勢分析+トレーニングで効率的な身体作りをしませんか。  
 ●時間：9:00～12:00(平日)、9:00～17:00(土、日、祝日)  
 ●場所：逗子アリーナトレーニングルーム  
 ●対象：どなたでも※小学生以下は保護者同伴  
 ●費用：500円※トレーニングルームを使用しなくても撮影できます。

**ジュニアスポーツ教室**

**申込み方法：申込みはWebからとなります。申込み多数の場合は抽選となります。**

- ①保護者のアカウント作成>逗子市スポーツ協会HP(https://zasa.jp)の『ログイン/利用者登録』より。
- ②お子様のご登録>保護者のアカウントからログインした状態で登録(複数名可)
- ③教室の選択と申込み>上段中央部『スポーツ教室申込』から希望の教室を選択し申込み。
- ④申込受付完了メールご確認>登録のメールアドレス宛に送信されますので、必ずご確認ください。
- ⑤抽選結果連絡メールご確認>申込期間終了後、メールにて当選、落選(無抽選の場合も)をご連絡します。(12/13頃)
- ⑥参加費用のお支払い>参加登録された教室の開始日までにお支払いください。(逗子アリーナ受付)



**申込期間12月1日(金) 9:00～12日(火)23:59**  
 申込みは、スポーツ協会Webサイトからお願いします。**定員に満たない場合は、14日以降追加申込みを逗子アリーナにて受け付けます。**

**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モットーにしていますので、安心してご参加ください。

**ジュニアスポーツ教室一覧**

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	1/16～3/19	火	10回	①16:20～17:10 ②17:20～18:20	①15名 ②25名	①未就学児5～6歳 ②小学校1～6年生	5,000円	逗子アリーナ
ステップアップ! 運動基礎	1/11～2/29	木	8回	16:30～17:30	40名	小学校1～6年生	4,000円	
親子体操	1/11～2/29	木	8回	9:30～10:30	30組	2～4歳児と保護者	5,600円	
ジュニアバドミントン(初・中級)	1/13～2/10	土	5回	9:15～10:45	20名	小学校5年～中学生	4,000円	池子の森自然公園400mトラック
ジュニア陸上・低学年	1/19～2/16	金	5回	16:30～17:30	40名	小学校1～3年生	2,500円	