



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、各種目の指導員がワンポイントレッスンします。
- 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。)※年会費は会員区分、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>

教室のご案内

● 週末に「ビーチヨガ」を開催します！ > 4/7・14・21(日)

時間：10:00〜10:45 場所：逗子海岸中央(ステーキ宮前)

昨年大人気で、多くの方の参加があり、「また開催してほしい！」と嬉しいお言葉をたくさんいただきました。平日、家事やお仕事等で忙しい方も、海が好きな方も、ビーチヨガを体験したい方も、波の音を聞きながら、リラックスした状態で身体をほぐしませんか。



● 小坪地区で出張教室開催決定！「みんなで青空ヨガ」 > 4/15(月)

時間：10:00〜10:45 場所：湘南の風もやい

青空の下でゆったりとヨガを行うことで、室内とは違った開放感が得られ、リラックス効果が上がります。また、開放的な場所に身を置き瞑想することで、イライラや不安が解消したり、集中力が増したりする効果も。日々の生活のストレスが溜まっている時でも、メンタルコントロールができ、いつの間にか悩みを感じなくなるほど、ポジティブになれるかも！

両イベント共に > 持ち物：ヨガマット(レジャーシート可)、飲み物 参加費：会員 > 100円・非会員 > 500円

● 新教室開催決定！「はじめての山登り」 > 5/11(土) ※雨天の場合中止

時間：10:00〜12:00 集合場所：逗子アリーナ

行程：逗子アリーナ⇒鷹取山⇒下山後自由解散 参加費：会員 > 100円・非会員 > 500円

「週末に親子で山登りをしてみたいな〜」なんてお声もちらほら。そんな声に応えて…親子で楽しく山登りをしましょう！登頂などにこだわらず、自然を楽しむなど、山に慣れることから始めましょう。黙々と歩くのではなく、歩きながらの何気ない会話も大切な時間。逗子には自然の公園やハイキングコースがいくつも 있습니다！意気込みせず、軽い気持ちで歩きませんか。歩き終わった後に「また、山に行きたい！」などの声が聞けたら嬉しいです！動きやすい服装、歩きやすい靴で参加してください。飲み物も忘れずに！



逗子で活動する団体の紹介

逗子市合気道連盟

活動種目：合気道
活動日時：木曜日 11:00〜12:30 日曜日 16:00〜18:00
活動場所：木曜日 スマイル又は逗子アリーナ会議室
日曜日 逗子アリーナ第2格技室()

対象者：中学生以上
費用：入会金 5,000円(学生4,000円)
年会費 3,000円(年1回)
月会費 2,000円(学生1,500円)
問合先：HPよりお問い合わせください。

<https://zushi-aikido.com>

合気道は相手の力に逆らうことなく、相手の力を自らに取り込んで一体化して相手を制する武道です。腕力に自信のない人や女性でも取り組み、長く続けられる武道です。



観覧・参加無料

逗子市制70周年記念 4/29 みんなでスポーツ祭り2024 開催



今年も「みんなでスポーツ祭り」を開催します!! 午前中は、逗子アリーナで練習している皆さんの成果を発表するイベントを開催(事前申込終了)。中盤には、スペシャルゲストとして「自分が楽曲、生の声のシャワー松永知史さん・うたの杜子ども合唱」の皆さんの歌声の披露があります！午後は気軽に楽しめるポッチャやニュースポーツを体験できます。鉄棒や跳び箱など、普段は触れることができない運動器具を使って、親子(未就学児)で遊べる「親子でサーキット」を開催。スポーツの楽しさを発見する機会としてご家族や友人同士、また、お一人でも是非お気軽にご参加ください！

●ポッチャ、ニュースポーツ、親子でサーキットへのご参加と、トレーニングルームご利用の場合は、室内用シューズをご用意ください。



イベントプログラム ★★★★★★★★★★★★★★★★

時間	種目	会場	概要・参加対象者
10:00~10:20	筆パフォーマンス	逗子アリーナ メインアリーナ	逗子アリーナ会議室で書道の練習をされている皆さんによる、大筆を使用した書道を披露
10:30~13:45	ダンス発表会 ※11:45~知史さんとうたの杜のお歌 ※12:00~みんなでダンス!	逗子アリーナ メインアリーナ	逗子アリーナでレッスンをされているチームの練習成果を披露
14:00~15:00	ポッチャ・ニュースポーツ 親子でサーキット~みんなで遊ぼう~		どなたでも参加できます。 未就学児とその保護者

生の声をお楽しみください!



ランチや休憩時間はこちらへ 🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵

時間	種目	場所	概要
10:30~15:00	キッチンカー	正面入口前	どんなお店が来るかはお楽しみ!
	テイクアウトランチ販売	正面入口	サンドウィッチや焼きそばなど
10:00~15:00	One Day Café	2F談話室	美味しい挽きたてコーヒー&日本茶と柏餅
	駄菓子屋さん		子どもも大人も大好きな駄菓子販売



スペシャルイベント ★★★★★★★★★★★★★★★★

ZES※1 古川真理先生によるZUMBA®エクササイズ @メインアリーナ

ZUMBA®は、世界中の様々な音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネスです。日本を代表する、ZESの古川真理先生 🌟リアルで受講できる機会は、なかなかありません! 内容は初心者も楽しめるプログラムを予定しています。

参加費：各回500円【Salsavibes】15時30分〜16時15分 【ZUMBA GOLD®】16時45分〜17時30分 ※2

講師：古川真理 ZUMBA® Education Specialist /STRONG Nation™ Master Trainer

※1>ZES=ZUMBAのインストラクターを指導する上級資格 ※2>ご希望により、終了後に先生との写真撮影タイムを予定。

トレーニングルーム 体験者紹介Day! (ご紹介いただくと無料!)

8:30~20:00 ダイエットや健康な身体、美しい身体作りを効率良く行うには、マシントレーニングがお勧めです。この日は、ご家族(中学生以上) やお友達で初めての方をお誘いのうえご利用いただくと、登録会員の方も含めて、全員無料とさせていただきます!! メインイベントへの参加と併せて、是非一度ご利用ください。

●目のかゆみや鼻のむずむず

スギやヒノキの花粉の飛散がピークを迎えている時期です。花粉症の備えは万全ですか？
毎春、花粉症で悩まされている方も、まだ発症していないという方も、テレビやインターネットなどで花粉情報をチェックし、しっかりと花粉症対策をとりましょう。

●花粉症の症状は

花粉症では、くしゃみ・鼻水などの症状をはじめ、次のさまざまな症状が現れます。

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、涙目、目の充血、喉のかゆみ、顔や首の肌荒れ、皮膚炎、頭が重い・頭痛、だるい、熱っぽい、寒気、イライラする、消化不良・食欲不振などの全身症状



●実践したい花粉症対策

【飛散量の多い日はマスク・メガネを】

マスクは鼻の中に花粉が侵入するのを防ぎます。目には花粉防御用メガネの他、通常のメガネでもある程度目に入るのを防ぐ効果が期待できます。

【服装にもちょっとした工夫を】

ニットあるいは毛織物の上着やコートよりも、生地が表面がスベスベしたポリエステルなどの衣服の方が、花粉が付きにくくなります。

【外出先から戻ったとき】

玄関先で花粉を払い落してから、家の中に入りましょう。また、忘れずにうがいをして、手と顔を洗いましょう。

【洗濯や布団干しをするとき】

洗濯物は室内に干すか、乾燥機を利用しましょう。
布団を外に干す場合は、花粉を払い落としてから取り込みましょう。

【室内を掃除するとき】

掃除の際に、花粉を舞い上げないよう、まず拭き掃除をしてから掃除機をかけましょう。



●予防のための生活習慣

疲労や睡眠不足が体調に影響して、アレルギー反応が起きやすくなります。日ごろから栄養のバランスがとれた食事、規則正しい生活、十分な睡眠を心がけましょう。食事の面で、免疫機能の維持や目・鼻の粘膜を保護するためには、大葉や青魚、トマトなどの食材を取り入れることが有効です。また、辛味があり、体を温めるネギ、ニラ、ショウガ、大葉、ウドなどは、花粉症の症状を緩和してくれます。

(全国健康保険協会 協会けんぽHPより)

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」の返子でスポーツを「する、見る、支える」人の紹介ページでは、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、返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
返子市在住または返子市内で活動する人・団体

●申込方法
返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、原稿を添えて返子アリーナ窓口へ持参してください。

●問合せ先
返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。
返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
返子市内で活動するスポーツ団体

●申込方法
返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、返子アリーナ窓口へ持参してください。

●問合せ先
返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！(問合せ：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けます。「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。詳細は、事前にお電話にてお問合せください。

●日程：4/7.5/5.6/2 ●時間：9:00～11:00 ●費用：無料
●場所：池子の森自然公園(集合場所：京浜急行神武寺駅)



ラグビー体験会(当日参加OK)

広いグラウンドで元気いっぱい、一緒にラグビーをしよう！
●日程：4/14(日) ●時間：9:00～13:00
●場所：池子の森自然公園 野球場大
●対象：幼児(3歳～)・小学生
●費用：無料 ●持物：運動ができる服装
●問合せ：080-8026-0298 ●協力：返子葉山ラグビースクール



元気に歩こう！ウォーキング(申込：4/17～)

日々の生活の中に正しい歩き方を取り入れ、肥満・腰痛・ひざ痛などの予防、軽減を目指しませんか！
●日程：5/14・21・28(火) 全3回 ●時間：13:30～14:30
●場所：第一運動公園野球場内
●人数：15名 ●費用：1,500円
●対象：16歳以上 ●持物：帽子・飲み物・タオル

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：4/14・5/19・6/23(日) ●時間：15:00～17:00
●場所：池子の森自然公園 野球場小(5月は野球場大)
●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)



子育て応援広場～リフレッシュDay～(当日参加OK)

週末に運動器具を使って親子で体操をしよう！
●日程：4/13・27・5/11・25・6/8・22(土)
●時間：9:30～10:30 ※途中参加退出OK
●場所：返子アリーナ プレイルーム他
●対象：幼児～ ●費用：1人100円/回 ※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：返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：4/11～5/30(木) 全8回
●時間：9:30～10:30
●場所：返子アリーナ 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：返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：5/9～7/11(木) 全10回
●時間：①9:00～10:00(初級) ②10:15～11:15(中上級)
●場所：返子アリーナ 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。

●日程：4/3・10・17・24(水) ●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/回

おとなのテニス教室(申込：4/6～返子アリーナにて)

テニスは全くの未経験！という初心者の方から、より技術を磨きたい！という方まで、それぞれのレベルに合わせて指導します。
●日程：4/28(日)・29(月祝)・5/3(金)～5(日) 全5回 ※予備日5/6
●時間：10:00～12:00 ●場所：第一運動公園テニスコート
●対象：18歳以上 ●人数：35名 ●費用：3,000円

健康ハイキング～山梨県富士吉田市・新倉山浅間公園～

雄大な「富士山」と五重塔「忠霊塔」が一目に見ることができ「NIPPON」を体感できると海外からも大絶賛されている人気のスポットです。

●行先：山梨県富士吉田市・新倉山浅間公園
●日程：5/27(月)
●時間：7時 返子アリーナ集合(大型バスにて現地まで) ●対象：18才以上の方
●人数：46名(先着順) ●費用：6,500円(温泉代は別途) ●申込：4/17(水)9:00～ 返子アリーナにて



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>返子市スポーツ協会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)を連絡します。(4/11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。(返子アリーナ受付)



申込期間：4/3(水) 9:00～10(水)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、12日以降追加申込みを返子アリーナにて受け付けます。

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
ジュニア卓球	5/9～6/27	木	8回	16:30～18:00	40名	小学4～中学3年生	3,000円	返子アリーナ
ジュニアバドミントン	5/7～6/25	火	8回	16:30～18:00	30名	小学4～6年生	3,000円	
こどもダンス	5/14～7/16	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1～6年生	5,000円	池子の森自然公園 400mトラック
ステップアップ！ 運動基礎	5/9～6/27	木	8回	16:30～17:30	40名	小学1～6年生	4,000円	
ジュニア陸上・高学年	4/20～7/13	土	8回	9:00～11:00	50名	小学4～6年生	3,000円	
ジュニア陸上・低学年	5/17～8/9	金	10回	17:30～18:30	40名	小学1～3年生	5,000円	同公園 テニスコート
ジュニアテニス	5/15～6/12	水	5回	①16:00～17:00 ②17:00～18:00	各12名	①小学1～3年生 ②小学4～6年生	2,500円	