

**会員募集** 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>

**クリスマスイベント開催**

**ジュニア教室~お菓子のプレゼント付き~**

12月25日(水) 時間: 16:00~18:00 種目: バドミントン・卓球 対象: 小中学生

12月25日は教室の終わりに、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**無料**でご参加いただけます。バドミントンや卓球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: 無料



**クリスマスツリー型のキャンドル作り**

12月16日(月) 場所: 湘南の凧もやい 時間: 10:30~(40分程度)

クリスマスの飾りつけにピッタリのキャンドルを手作りしませんか。クリスマスツリー型をしたキャンドルはとっても素敵ですよ。この機会にオリジナルのツリーキャンドルをつくりましょう♪どなたでも参加できます。

持ち物: 室内シューズ、マスク 参加費(材料費含む): 500円



**【やさしいルールでだれでも気軽に楽しめるニュースポーツ体験会】**

1月19日(日) 時間: 13:30~16:00 **参加無料**です!!

ニュースポーツは、だれもが、年齢を問わずできるスポーツです。子どもの体力向上や中高年の健康維持・増進、高齢者の介護予防など、さまざまな分野で活用されています。勝ち負けよりも、「楽しみ」「気晴らし」「人との交流」「健康・体力づくり」に重点を置いた生涯スポーツです。運動が得意な人も苦手な人も、特別なトレーニングをしなくても楽しくできる種目を、スポーツ推進委員と楽しみましょう。グループでも、お一人でも申込み不要で参加できますので、ぜひ直接会場にお越しください。

場所: 逗子アリーナ  
 種目: ピックルボール、ボッチャ、コーンホール、インディアカ他  
 持ち物: 運動ができる服装、室内シューズ、飲み物  
 参加費: 無料  
 主催: 逗子市スポーツ推進委員協議会



P1: 冬の3大イベントの紹介 P2: 逗子で活動する団体の紹介 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: 2025年 2月24日(月・祝)~26日(水)  
 申込み: 2025年1月15日(水)9:00から、逗子アリーナにて受付

時間: 午前 6:00 逗子アリーナ集合  
 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 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: 44,000円/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



お問合せ> 逗子市スポーツ協会 TEL:046-870-1296

**逗子アリーナでクリスマスイベント開催**

**クリスマススポーツランド <申込受付中>**

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! プレゼントもあるよ!

- 日程: 2024年12月7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: 未就学児とその保護者/40組
- 費用: 大人300円 子ども700円



**第72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。ランナーへの温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。  
 2025年1月12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



萌廣の会 (もえぎのかい)

活動種目：健康歌体操・頭の体操(トランプ)  
 活動日時：原則第1・3水曜日 13:00~15:00  
 活動場所：高齢者センター  
 対象者：60歳以上の市民の方  
 費用：無料  
 問合せ先：高齢者センター(046-873-2531)



※開催日はお問合せください。

【楽しく歌って、おしゃべり。いくつになっても笑顔が一番大切。】

萌廣の会の活動場所は『高齢者センター』。『高齢者センター』は、60歳以上の市民の方々に健康で生きがいを持ち、明るい生活を楽しんでいただくための施設ですのでシニアの方でも安心して参加することができます。萌廣の会では、歌をうたうのですが、一番人気は「高原列車は行く」を歌いながらハンカチを振る体操です。その他にも「富士山」、「青い山脈」、「およげ！たいやきくん」も歌います。トランプでは「ババ抜き」や「七並べ」をし、楽しく頭の体操をしています。

Q：知人とではなく、一人で参加しても大丈夫ですか？

A：はい。最初は皆さんドキドキで緊張されていますが、みんなで温かくお迎えしますので、是非一度参加してください。参加して良かったと思っただけの会です。

Q：人見知りですが大丈夫ですか？

A：はい。会が始まればお話も弾み、10分もしないうちに緊張なんてどこへやら…♪

Q：高齢者センターまでの交通手段がなくて困っています。

A：市役所から福祉バス(無料)が出ています。会の皆さんも福祉バスで往復されています。

Q：歌が得意ではないのですが大丈夫ですか？

A：歌詞カードをお配りしますし、大きな声で歌わなくても大丈夫です。雰囲気を楽しんでください。頭の体操を兼ねて行っているトランプは、毎回とても盛り上がりますよ。

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？無料にて掲載いたします。

- 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。



詳細は、事前にお電話にてお問合せください。

- 日程：原則毎月第一日曜日 ●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)

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：12/8 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)



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：12/14、1/11・25(土)  
 ●時間：9:30~10:30 ※途中参加退出OK  
 ●場所：逗子アリーナ 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：1/16~)

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：1/30~3/27 ※3/20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：12/4~)

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：1/9~3/13 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・ビジター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。  
 12/25(水)はクリスマスプチプレゼント付き!  
 ●日程：12/7・11・18・25  
 ●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参加するお子さんの情報を登録。(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。(12/12頃)
- ⑥参加費用のお支払い>当選メールに記載の期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(日) 9:00~11日(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
ジュニアバドミントン(初・中級)	1/18~2/15	土	5回	9:15~10:45	20名	小学5年~中学生	4,000円	逗子アリーナ
ステップアップ!運動基礎	1/16~3/6	木	8回	16:30~17:30	40名	小学1~6年生	4,000円	
こどもダンス	1/14~3/25	火	10回	①16:20~17:10 ②17:20~18:20	①15名 ②25名	①未就学の5~6歳 ②小学1~6年生	5,000円	