

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>

うみかぜまつり 開催!

◆**無料体験DAY☆是非体験してみませんか!**(年齢制限なし)

日時: 2月9日(日) 9:00~15:30

会場: 逗子アリーナ メインアリーナ

※室内履きシューズをご持参ください。 問合せ先 (公財)逗子市スポーツ協会: 046-870-1296



時間	種目	参加受付
9:00~9:50	シニアヨガ	当日時間内であれば、いつでも受付可能。
10:00~12:00	バドミントン・ボッチャ	
12:15~14:15	卓球・ピククルボール	
14:30~15:30	太極拳	

番外編【初めての山登り】 9:00逗子市役所前集合

◆**こちら、是非お楽しみください!!**

★**スタンプラリー 9:00~15:30**
 1種目参加ごとに1スタンプ!スタンプが2つ貯まったらドーナツと交換します(1人1個)。
 ※午前・午後それぞれ75個の先着順となります。無くなり次第終了します。

★**血管健康測定・ストレス測定 10:00~ /場所:事務局**
 ⇒血管の健康度とストレスレベルを客観的に確認できます。
 ※先着30名とさせていただきます。多数の場合、整理券を配布します。

★**軽食、コーヒーの販売10:45~ /場所: 2F談話室**
 ※売り切れ次第終了します。

★**AI姿勢分析「シセイカルテ」 9:00~17:00 /場所: トレーニングルーム**
 ※たったの3分で、身体のずれ・歪みが数値でわかる「シセイカルテ」をうみかぜまつり開催時間に限り、1回500円を40%OFFの300円でご利用いただけます。

うみかぜまつり番外編
初めての山登り
2025年2月9日(日)

集 合: 9時 逗子市役所前
 コー ス: 逗子市役所~長柄山古墳~逗子アリーナ
 対 象: どなたでも(小学校低学年までのお子様は保護者同伴)
 参加費: 無料
 持 物: 山登りができる服装と靴
 飲み物・タオル
 ※雨天時の開催有無は、8時に決定します。◆HPに掲載
 ゴールの逗子アリーナにて、ドーナツのプレゼントあり



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。

逗子市スポーツ協会公式
 Webサイトは、こちらより→
 ご覧ください。



P1: イベントの紹介 P2: 季節の健康 P3: スポーツイベント・教室 P3: イベントレポート P4: うみかぜクラブ

脳トレなどで脳を刺激すると脳内の血流がアップし、エネルギーの運搬がスムーズになります。また、音楽に合わせて体を動かすことで、脳を活性化し認知機能の低下予防や、健康寿命延伸に効果的だと言われています。

テーマ:脳トレリズム体操(ブレインエクササイズ)

入場無料

- ~脳の血流量を上げる新しいエクササイズ~
1. ジョイントトレーニング68
 *認知症の方の身体的特徴は「猫背」まずはここを改善!
 2. 脳トレリズム体操
 *視覚・聴覚を駆使し、手続き記憶にアプローチする
 ワーキングメモリー機能維持向上の認知症予防運動プログラム

日時: 3月1日(土) 16:00 ~ 17:00

会場: 逗子アリーナ(サブアリーナ)

定員: 先着200名(申込み不要)

講師: 早川 嘉一郎 氏 (認知症リハビリテーション専門士)



東京都出身/カナダ国際大学卒業/NPO法人ダンスライフコミュニケーションズ
 DREAMS COME TRUE・ともさかりえ・矢沢永吉・スガシカオ・山本リンダ等のダンサーパフォーマーとして活動後、フジTVひらけポンキッキの振付を担当。現在は、振付を活かし生活習慣病・認知症予防「脳トレリズム体操」を考案、神奈川県との連携を進める。

保有資格
 【NSCA-CPT (米国NSCA認定パーソナルトレーナー)】
 健康と体力のニーズに関して、評価・動機づけ・トレーニング・コンディショニング全般の指導を行う。
 【認知症リハビリテーション専門士】
 脳と身体機能の低下に関して、評価し維持改善に向けた栄養と運動指導を行う。

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のコースがあり、「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: 2月24日(月・祝)~26日(水)

申込み: 逗子アリーナにて受付中

時間: 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
 ※ホテルの部屋割りには、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)

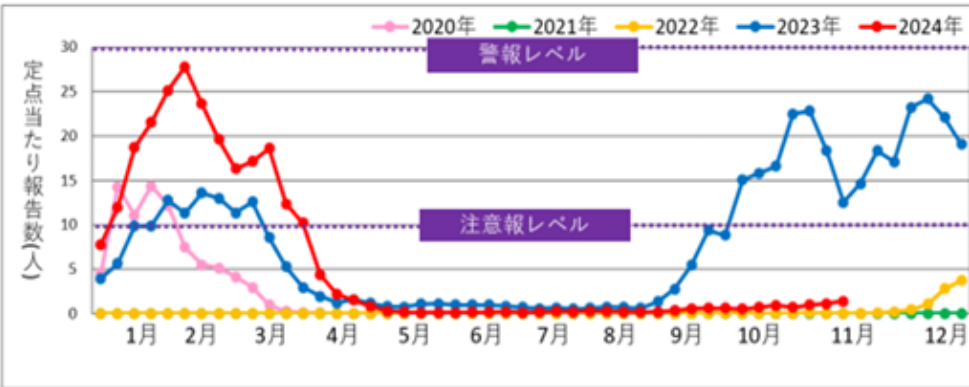
費用: 44,000円/税込 (バス代、宿泊代、リフト3日券、傷害保険料他)
 ※携行品: スキー用具一式(レンタル可)、防寒着、着替え、健康保険証、洗面具等



問合せ先 逗子市スポーツ協会 TEL 046-870-1296

インフルエンザを予防しましょう！

インフルエンザの定点当たり報告数(神奈川県)



今シーズンは第44週に流行開始の目安(定点当たり報告数1)を超えています。今後も感染者数の増加が予想されるため感染予防を徹底しましょう！



注意報・警報とは

インフルエンザの定点当たり報告数が10を超えると「注意報」、30を超えると「警報」が発令されます。(定点当たり報告数とは、その週の報告数を報告医療機関数で割った値であり、1定点医療機関当たりの報告数をあらわしています。)

インフルエンザの流行について

【今まで】
 ・例年は1月から2月にかけて流行がみられます。
 ・2020/21～2022/23シーズンは新型コロナウイルス感染症との同時流行が危惧されましたが、インフルエンザの大規模な流行は見られませんでした。
 ・2023/24シーズンは9月末には注意報レベルとなり、例年より長期間流行が続きました。

【これからどうなる？】
 ・南半球に位置するオーストラリアでは2024年のインフルエンザ流行期に例年より多くの患者報告がありました。
 ・神奈川県では、今年は第44週に定点当たり患者報告数が流行開始の目安となる「1」を超えました。

油断せず感染予防を行う必要があります。

インフルエンザウイルス電子顕微鏡写真 (撮影:神奈川県衛生研究所 微生物部)

予防対策

- 手洗い
外出先から帰ってきた時など、流水・石けんでこまめに手洗いをしましょう。アルコールによる消毒も有効です。
- 咳エチケット
咳やくしゃみが出る時は、周りの人にかからないようにマスクをするなどの咳エチケットを徹底しましょう。
- ワクチンの接種
インフルエンザワクチンは、接種してから効果が出るまで2週間程度かかります。

インフルエンザワクチンについて

今シーズンの注射の不活化ワクチンは、昨シーズン同様、4価ワクチンです。(A型2種類とB型2種類の4種類をもとに作られています。)鼻に噴霧する生ワクチンは、A型2種類とB型ビクトリア系統の3価ワクチンです。

不活化ワクチン (生後6か月以上)

A型 ① A/ビクトリア /4897/2022(NR-238) H1N1 ② A/ガリフォルニア /122/2022(SAN-022) H3N2	B型 ③ B/フーケット /3073/2013 (山形系統) ④ B/オーストリア /1359417/2021(BVR-26)(ビクトリア系統)
---	---

生ワクチン (2歳以上 19歳未満)

A型 ① A/イルウェー /31694/2022(H1N1) ② A/タイ /8/2022(H3N2)	B型 ③ B/オーストリア /1359417/2021 (ビクトリア系統)
--	---

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: 3/9 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: 2/8・22、3/8・22 土曜日
- 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: 3/13~)

- 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: 4/3~5/29 ※4/10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

冬の特訓教室 鉄棒・跳び箱(申込: 2/4(火)9:00~先着順)

- 鉄棒 跳び箱が苦手なお子さんも!得意なお子さんも!チャレンジしよう!
- 日程: 3/2・9 日曜日 全2回
- 時間: A. 8:30~9:30 B. 9:45~10:45 ●場所: サブアリーナ
- 人数: 18人 ●費用: 2,000円
- 対象: A. 小学1~6年生 B. 年中・年長
- 持物: 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物・タオル



AI姿勢分析「シセイカルテ」(当日参加OK)

- たった3分で撮影完了、AI姿勢分析で、『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利用できます。

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



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)

イベントレポート>第72回 逗子市内一周駅伝競走大会

1月12日(日)に第72回逗子市内一周駅伝競走大会が開催されました。大会には、地域対抗の部13チーム、団体対抗の部27チーム、合計40チームの参加がありました。予報では雨または雪などの降水を伴う天気になるとのことで心配しましたが、なんとか曇り空で持ちこたえてくれました。気温が低く厳しい寒さの中ではありますが、選手は5区間21.7kmを軽快な走りで駆け抜けました。

- ★優勝★
地域対抗の部>小坪A
団体対抗の部>Beyond Zushi A

コース周辺の皆様には、交通規制等にご協力をいただき、大変ありがとうございました。

