

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、シューズとウエ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。バドミントン200円、非会員500円) ※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！>4/6・13・20(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くしませんか。

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
問合せ先：逗子市スポーツ協会 046-870-1296



●北鎌倉から桜咲く源氏山まで歩きましょう！
「おでかけウォーク」>4/7(月)・雨天：4/14(月)
集合時間：9:00 集合場所：JR逗子駅改札前

JR逗子駅 JR北鎌倉駅 浄智寺 葛原岡神社 (頼朝像) 銭洗い弁天 佐助稲荷神社 JR鎌倉駅西口(解散) 行程 約2.5時間
持ち物：赤のバンダナ(初めて参加の方はこちらでお渡しします。)、飲み物 参加費：会員>100円・非会員>500円
問合せ先：逗子市スポーツ協会 046-870-1296



●待望の新規メニュー！「ピククルボール」>6/29(日)
時間：13:30~16:00 場所：逗子アリーナ メインアリーナ

昨年度お試し種目で実施したところ、大変人気となり、メニュー化を望まれる方が多くなったため、日祝メニューでピククルボールを取り入れました。この機会に、ニュースポーツを楽しみましょう。
持ち物：室内シューズ、飲み物 参加費：会員>100円・非会員>500円
問合せ先：逗子市スポーツ協会 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？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)

スポーツくじ



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。

P1



さあ、みんなでスポーツを楽しもう!!

2025.4
Vol.32
ZASA=Zushi Amateur Sports Association.

発行
公益財団法人逗子市スポーツ協会
〒249-0003
逗子市池子1-11-1 逗子市立体育館内
TEL 046-870-1296

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：防災について

P3：スポーツイベント・教室

P3：ジュニア教室一覧

P4：うみかぜクラブ

逗子市スポーツの祭典2025開催！

今年度も「逗子市スポーツの祭典」を開催します。スポーツ三昧の一日を是非お楽しみください。メニューの詳細が決定しましたら、スポーツ協会HP(https://zasa.jp)にてお知らせいたします。 ※逗子アリーナの種目への参加には、室内用シューズが必要です。

日時：6月1日(日) 10:00~15:00
場所：逗子アリーナ・第一運動公園・体験学習施設スマイル

下記の種目は事前申込みが必要です。各種目のQRコードからお申込みください。定員になり次第締め切ります。

【赤ちゃんハイハイレース】
ハイハイしてゴールを目指します！お気に入りのオモチャで誘導してあげてください♪
時間：11:00~11:40
場所：逗子アリーナ メインアリーナ
対象：ハイハイできる未歩行の赤ちゃん(ずりばいOK)
定員：20名



【幼児パカポコレース】
逆さにしたひも付きカップに片足ずつ乗せ、手足を上手に動かしてパカポコパカポコ♪
時間：11:40~12:20
場所：逗子アリーナ メインアリーナ
対象：3~6歳のお子さま(未就学児)
定員：20名



【小学生&保護者の陸上教室】
元陸上短距離選手の先生が、楽しみながら走れるコツを教えてください！
時間：11:00~12:00
場所：第一運動公園 自由運動広場
対象：小学生とその保護者
定員：20組
持物：運動ができる服装



みんなのダンス発表会

【出演チーム大募集!!】

スポーツの祭典2025のイベントの中で『みんなのダンス発表会』を行います！『みんなのダンス発表会』とは…ダンスや体操等、みなさんが日頃練習している成果を、自由に披露するイベントです。この機会にステージ(メインアリーナの中心)で発表しませんか？みなさんのご参加を心よりお待ちしております。

6月1日(日) 13:00~15:00 / 逗子アリーナ メインアリーナ

- 応募期間：4月1日(火)~4月20日(日)
- 申込用紙に必要事項をご記入の上、FAXまたは来館にてお申込みください。
※申込用紙はHP(https://zasa.jp)からダウンロードしてください。
- 募集チーム数：8~10チーム(応募多数の場合は抽選とさせていただきます。結果は4月22日(火)までにご連絡いたします。)

- 参加費：無料
- 参加要領：・1個人・団体につき1チーム。
・当日の音響担当を1名専任のこと。
・代表者会議にご参加いただける方(代理の方でも可)

- 演技時間：10~15分以内(入退場含む)
- 代表者会議：5月17日(土) 13:00~
- 注意事項：・伴奏曲は【CD】のみ。4月20日(日)までにご提出ください。
・用具の貸出はいたしません。
※5月26日(月)午後~リハーサル可能。(要相談)

■問合せ先：逗子市スポーツ協会 046-870-1296



7つのチェックリストについて、チェックしたら☑を入れてみましょう。

① 避難場所・避難所を確認！ ▶に記入しましょう

避難場所※	「地震」「津波」「洪水」「崖崩れ」「大規模な火災」等の危険から逃れるための場所。
避難所	家の倒壊・消失等によって自宅での生活が困難になったときに、しばらく生活する場所。

※市町村によっては「一時避難場所」「広域避難場所(地)」等の呼び方をしている場合もあります。

② 非常持出品を準備しよう！

一次持出品リスト

◆ 避難するときに最初に持ち出すもの。



あまり欲張りすぎないことが大切です。男性15kg、女性10kg程度が目安です。

- 貴重品** 現金(小銭も準備)、通帳類、証券類、身分証明書、健康保険証、免許証、印鑑等。
- 携帯ラジオ** 小型で軽く、FMとAM両方聴けるものを用意。予備電池も多めに用意する。停電に関係なく、正確な情報を得るための必須アイテム。
- 懐中電灯** できれば一人一つ用意。予備の電池と電球も用意する。
- 救急薬品** ばんそうこう、ガーゼ、包帯、消毒薬、解熱剤、胃腸薬、風邪薬、鎮痛剤、とげぬき等。(持病のある人は常備薬も忘れずに！)
- 非常食・飲料水** カンパンや缶詰等、火を通さなくても食べられるもの、飲料水、水筒、紙皿、コップ、ナイフ、缶切り、栓抜き等。
- その他** 下着、上着、靴下、ハンカチ、タオル、ティッシュペーパー、ビニールシート、予備の眼鏡等。
(乳幼児がいる場合：ミルク、ほ乳ビン、おむつ、バスタオル等)
(要介護者のいる場合：着替え、おむつ、障害者手帳、常備薬等)

二次持出品リスト

◆ 災害復旧までの数日間を自活するためのもの。
◆ 最低3日分、できれば5日分を用意しておきましょう。



- 食料** そのまま食べられるか、簡単な調理で食べられるもの。缶詰やレトルト食品、切りもち、チョコレート、梅干し、チーズ、調味料等。(アレルギーの方：アレルギーフリーの備蓄食)
- 水** 飲料水は大人一人当たり1日3ℓが目安。飲料水以外に炊事、洗濯、トイレ等に使う生活用水確保のため、風呂の栓は抜かず、寝る前はやかんやポットに水を入れておく。
- 燃料・その他** 卓上コンロ、固形燃料や予備のガスボンベは多めに用意を。アウトドア用の携帯コンロも便利。その他洗面具、携帯(簡易)トイレ、生理用品、ビニール袋、キッチン用ラップ、新聞紙、使い捨てカイロ等。

● このリストには、一般的なものを示しています。ご家庭の状況等に応じて、必要なものを準備しましょう。
● 非常持出品は、定期的に保存状態や使用期限を点検し、必要に応じて交換しましょう。

神奈川県 ぐらし安全防災局 防災部危機管理防災課

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。

日程等の詳細は、事前にお電話にてお問合せください。

- 日程：原則第一日曜日 ● 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)



ラグビー体験会(当日申込)

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：4/13(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：逗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：4/10～逗子アリーナにて)

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：5/13・20・6/3(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(当日申込)

誰でも手軽にサッカーを楽しむことができます。
● 日程：4/13・5/25・6/15(日) ● 時間：15:00～17:00
● 場所：池子の森自然公園 野球場小(6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～(当日申込)

週末に運動器具を使って親子で体操をしよう！
● 日程：4/12・26・5/10・24・6/14・28(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：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：4/3～5/29(木) 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：5/15～7/17(木) 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(当日申込)

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：4/2・9・16・23・30(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：4/10～逗子アリーナにて)

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：4/27(日)・29(火祝)・5/3(土)～5(月祝) 全5回 ※予備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～茨城県高萩市・花貫渓谷～

茨城県高萩市に位置する観光スポット。大小さまざまな淵と滝が連なり、四季折々の渓谷の自然を楽しむことができます。春の新緑の景色と爽やかな風を感じながら歩きましょう。
● 行先：茨城県高萩市・花貫渓谷
● 日程：5/26(月)
● 時間：6:30 逗子アリーナ集合(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：7,000円(温泉代は別途) ● 申込：4/17(水)9:00～ 逗子アリーナにて



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	5/8～6/26	木	8回	16:30～18:00	40名	小学4～中学3年生	3,000円	逗子アリーナ
ジュニアバドミントン	5/13～7/1	火	8回	16:30～18:00	30名	小学4～6年生	3,000円	
こどもダンス	5/13～7/15	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	
ステップアップ！運動基礎	5/15～7/3	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	4/19～7/26	土	8回	9:00～11:00	50名	小学4～6年生	3,000円	池子の森自然公園 400mトラック
ジュニア陸上・低学年	4/18～6/27	金	10回	17:30～18:30	40名	小学1～3年生	5,000円	
ジュニアテニス	5/14～6/11	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	同公園 テニスコート

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。(逗子アリーナ受付)



申込期間：4/2(水) 9:00～4/9(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、11日以降追加申込みを逗子アリーナにて受け付けます。