



総合型 地域
スポーツクラブ

Since 2006.10



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！＞9/21・28・10/5(日)

時間：10:00～10:45 場所：逗子海岸中央(大戸屋前)

昨年も大人気で多くの方の参加をいただき、「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。

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

●素晴らしい展望と鎌倉らしさを感じられる衣張山を歩きましょう！「おでかけウォーク(行程 約2.5時間)」＞9/1(月)・雨天：9/8(月)

集合時間：9:00 集合場所：JR逗子駅改札前

JR逗子駅 鎌倉駅 岐かれ道 衣張山登山口 衣張山 パノラマ台 大切岸 名越切通 亀ヶ岡団地 披露山入口バス停(解散)

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

また、行先は未定ですが、10/6(月)・11/10(月)・12/1(月)も「おでかけウォーク」を予定しています。

詳細は実施日3週間前までに決定いたします。

●大人気メニュー！「ピックルボール」＞9/23(火・祝)・11/24(月・祝)

時間：13:30～16:00 場所：逗子アリーナ メインアリーナ

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

紹介＆入会金無料キャンペーン

うみかぜクラブでは会員数550件を目指して取組みを進めています。そこで、今年度も「目指せ！会員件数550件」と題して、会員数増加企画「紹介キャンペーン」と「入会金無料キャンペーン」を同時に、下記の期間行います。このお得な機会にご家族、お友達、お知り合いを紹介ください。

期 間：令和7年9月2日(火)～10月31日(金)まで

特 典：☆紹介キャンペーン
参加無料券5枚・ジュニアの場合アイス券3枚
紹介いただいた方が入会されたら、双方に進呈します。

☆入会金無料キャンペーン
通常入会金
市内の方 1,000円
市外の方 2,000円

今入会金0円



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!!



ZASA Sports News

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

2025.9
Vol.34

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：秋のイベント特集

P2：ずしスポーツフェスタ

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

第5回 池子の森マラソン大会開催!

池子の森400mトラックをスタートし、園路を周回するコースです。市内、市外を問わずご参加いただけます。お気軽にご参加ください。

日時：11月3日(月・祝) 9:30受付開始・10:00開会 (開会式なし)

場所：池子の森自然公園 (当日の受付とスタート・ゴールは400mトラック)

※1：コース＞池子の森自然公園400mトラックをスタート及びゴールとし、距離区分ごとに折り返し地点を設定。(5kmの場合、2.5kmのコースを2周)

対象：中学生以上(ファミリーの部を除く) 参加費

種目：一般の部 (男女各3km・5km※1)
シニアの部 (男女各3km)
ファミリーの部 (1.5km 4歳以上と保護者のペア)
視覚障がいの部 (1.5km ガイドランナーとペア)

区 分	金 額
市内の方 (市内在住・在勤・在学) 在勤・在学の方は、当日の受付の際、証明できる社員証、学生証などをご提示ください。	1,000円
市外の方	2,000円

申込：9月2日(火)～10月13日(祝・月)までに、申込用紙※2に必要事項を記入の上、逗子アリーナにてお申込みください。 FAX(046-872-0296)可 *参加費は大会当日お支払いください。

※2：申込用紙は、逗子アリーナにて配布。(https://zasa.jp からダウンロード可)



一泊健康ハイキング開催! リンゴ狩り付き!

日程：10月27日(月)～28日(火)

時間：10月27日(月) 6:30 逗子アリーナ集合

場所：新潟県 魚沼市・十日町市・南魚沼市
群馬県 沼田市

宿泊：むいか温泉ホテル(2～4人部屋)

対象：18歳以上 人数：46名

費用：27,000円/消費税込
(バス代、傷害保険料、1泊2食、入坑料、リンゴ狩り代など)

持ち物：防寒着、着替え、健康保険証、必要な洗面具等
(ホテルにタオル類、浴衣、歯ブラシ、シャンプー、ボディソープあり)

申込：9月4日(木) 9:00～ 逗子アリーナにて受付。*詳しくは、スポーツ協会HP(https://zasa.jp)をご覧ください。

●2日間のスケジュール(予定)

【1日目】
逗子アリーナ→浅草山麓エコミュージアム(昼食)
→遊々の森ハイキング→ホテル

【2日目】
ホテル→清津峡散策→道の駅南魚沼(昼食)
→道の駅川場田園プラザ→沼田果実庭(リンゴ狩り)
→逗子アリーナ

FANCL更年期講座&体力テスト 先着30名

スポーツの日にサプリメントで有名なFANCLをお招きし、更年期時期を過ごす方が心身ともに健やかに過ごせる環境づくりを目指し、健康課題である更年期への理解を促すための、大人向けの更年期を学ぶ講座などを実施します。

①体力テストに参加、ご自身の今の体力年齢を確認していただきます。種目についてはP3を参照ください。

②更年期からの健康づくりに関する正しい知識と対策ケアを学ぶ。

①②のセットでの申込みとなります。参加者にはお土産としてFANCLのサプリメントを配布いたします。健康のためにも、お気軽にご参加ください。

日 時：10月13日(月・祝) ①9:30～10:30(9:15から受付) ②10:45～11:45

場 所：逗子アリーナ

定 員：30名 定員になり次第締め切ります。

参加費：無料

申 込：9月2日(火) 9:00～ 逗子アリーナにて受付 ※電話受付可

上記全てのお問合せは、逗子市スポーツ協会まで (TEL 046-870-1296)



逗子アリーナでスポーツの日イベント開催！

P2



**ZUSHI
アリーナ**
10月13日(月・祝)
8:45～13:20

ずしスポーツフェスタ

朝市出店者募集

逗子アリーナで朝市を開催いたします。
美味しい品や素敵な品、心のこもった品の販売の出店をお待ちしております。

- 開催日：10月13日(月・祝)
- 開催時間：8:00～10:30
- 募集店舗：先着5店舗
- 出店料：無料
- お申込み方法：9/2(火)～ 逗子アリーナ窓口にて 5店舗に達し次第、締め切ります。
※テント・シート等必要な備品はご持参ください。(レンタルの相談可)
- ※販売物によっては受付をいたしかねる場合がございます。
- ※食品を販売される方は食品営業許可書をお持ちください。
- ※出店希望者が2店舗に満たない場合は、中止します。

下の6つのイベントのうち3つ以上参加でプレゼントをゲット！

9:30～11:00 年に1度の体力テスト会！自分の体力を知ろう！種目についてはP3を参照ください。 体力テスト会 1	10:00～12:00 跳び箱や鉄棒、マットに縄跳び！遊びにきてね。 子ども遊び広場 2	11:00～11:15 毎年人気でたくさんのお友達が参加してくれています。種目についてはP3を参照ください。 幼児体力テスト会 3
8:45～8:55 短い時間でも効率よく運動できるラジオ体操をしよう！ ラジオ体操 4	12:00～13:20 お子さまからシニアまでたのしめる種目を複数準備します！ ニュースポーツ体験 5	時間 要問合せ ボールを使って脳と体感を調整しよう。運動は楽になる。そして身体は甦る！ Solar Pole 6

「逗子で活動する団体の紹介」コーナー掲載団体募集中！

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「掲載募集申込書」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)

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。「視覚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)



スポーツイベント&教室

P3

元気に歩こう！ウォーキング(申込：9/4 9:00～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：10/7・14・21(火) 全3回 ●時間：13:30～14:30
●場所：第一運動公園野球場外野
●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



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：9/6・20・10/4・18・11/1・15(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



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：9/21・10/26・11/16(日)
●時間：15:00～17:00
●場所：池子の森自然公園 野球場大(10月)・小(9・11月)
●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)



大人のバドミントン教室(申込：9/4 9:00～逗子アリーナにて)

初心者から中級者まで、バドミントンがうまくなりたい人向けの教室です。
●日程：9/26～11/14(金) 全8回
●時間：11:15～13:15 ●場所：逗子アリーナ メインアリーナ
●対象：18歳以上
●人数：40名
●費用：5,000円



FIGURE8(申込：9/18 9:00～逗子アリーナにて)

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：10/2～11/27(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：9/3 9:00～逗子アリーナにて)

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：9/18～11/20(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



体力テスト会(幼児・20歳以上 当日受付)

ご自身の体力や運動能力を測定し、自分の体の状態を知ること健康と運動に対する関心を高め、スポーツに親しむ習慣を身につけていただくことを目的に実施します。
●日程：10/13(月・祝) ●場所：逗子アリーナ メインアリーナ ●対象：3歳～ ●持物：運動のできる服装・室内用運動靴
●時間：20歳以上>9:30～11:00(受付時間 9:15～9:45) / 3歳～就学前>11:00～12:00(受付時間 10:45～11:15)
●種目：20～64歳 握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・立ち幅跳び・急歩
65歳以上 握力・上体起こし・長座体前屈・10m障害物歩行・6分間歩行・開眼片足立ち
3歳～就学前 両足連続飛び越し・立ち幅跳び・後方ハイハイ走・テニスボール投げなど

ジュニアスポーツ教室

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	9/30～12/2	火	10回	①16:20～17:10 ②17:20～18:20	①15名 ②25名	①未就学5～6歳 ②小学1～6年生	5,000円	逗子アリーナ
ステップアップ！運動基礎	9/18～11/6	木	8回	16:30～17:30	40名	小学1～6年生	4,000円	
ジュニアレスリング	10/1～11/19	水	8回	16:30～18:00	30名	小学1～4年生	3,000円	
ジュニア陸上・低学年	9/19～12/12	金	10回	17:00～18:00	40名	小学1～3年生	5,000円	池子の森自然公園 400mトラック
ジュニアテニス	9/17～10/15	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	池子の森自然公園 テニスコート

ジュニアレスリング(小学1～4年生) 初心者も大歓迎！

レスリングは運動量の多い競技で、体力をつけるのにとても良いスポーツです。基本的なマット運動や基礎体力づくり、瞬時に動ける身体の使い方など、安全に楽しく指導します。運動が大好き、これから身体を強く丈夫にしたいお子さんは、是非！一緒にレスリングしましょう。



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。(9/11頃)
*9/12(金)までにメールが届かない場合には、お手数をお掛けしますが、ご連絡(TEL 870-1296)ください。
- 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：9/2(火) 9:00～9/10(水)23:59まで

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、13日以降空き申込みを逗子アリーナにて受け付けます。