



鎌倉市

エンジョイかまくら



enjoy 鎌倉

SPORTS NEWS

寒い冬こそ スポーツを始めよう!

寒い冬は、体を動かすのが億劫になりがちです。
しかし、そんな冬こそ、スポーツを始めてみませんか?

身体の冷えをガマンしていると
病気や老化を引き起こすといわれています。
白湯や温かい飲み物を飲んだり
足元や首元を温めたりという方法もありますが
運動で身体を温めることは、最も簡単で手軽にできる温活の一つです。
運動には、免疫力がアップして風邪などにかかりにくくなる効果も。
まずは身体を動かして、身体の中からあたたまりませんか?

始めたいけど、何からはじめていいのか分からない...
気軽にスポーツをはじめてみたい...
それなら、お近くの体育館に足を運んでみませんか?
はじめての方も大歓迎です!



鎌倉市健康づくりキャラクター
ささりん

鎌倉市 スポーツ施設のご紹介 ～大船駅周辺～

鎌倉武道館



〒247-0066
鎌倉市山崎616-6
TEL: 46-8010
営業時間 9:00～21:00

大船体育館



〒247-0061
鎌倉市台3-2-5
TEL: 47-1862
営業時間 9:00～21:00



鎌倉市 スポーツ施設のご紹介 ～鎌倉駅周辺～

鎌倉体育館



〒248-0014
鎌倉市由比ガ浜2-9-9
TEL: 24-3553
営業時間 9:00～22:30

見田記念体育館



〒248-0014
鎌倉市由比ガ浜2-13-21
TEL: 24-1415
営業時間 9:00～17:00



コース型教室スケジュール

2024.1~3月

回数券制

利用料金

オススメ

8回券 6,300円 4回券 3,400円 1回券 or 体験券 900円

回数券で様々な教室に参加可能です。上記の利用料金は税込みの金額となります。

鎌倉武道館

TEL:0467-46-8010

曜日	時間	教室名	講師	場所	休講日	回数	定員
月曜	11:00~11:50	ヨガ(やさしい)	高橋	第2 会議室	1/1・1/29・2/26・3/25	9	15
	12:00~12:50	骨盤ストレッチ	高橋		1/1・1/29・2/26・3/25	9	
火曜	9:00~ 9:50	ヨガ(初心者)	遠藤		1/2・3/26	11	
	10:00~10:50	女性向け骨盤ヨガ	遠藤		1/2・3/26	11	
	10:00~10:50	筋力トレーニング	酒巻		1/3	12	
水曜	17:00~17:50	リラックスヨガ	今福		1/3・3/20	11	
	18:00~18:50	姿勢改善ピラティス	今福		1/3・3/20	11	
木曜	17:00~17:50	姿勢改善ピラティス	今福		1/4	12	
金曜	9:00~ 9:50	体調改善気功体操	和光		3/1・3/29	11	
	10:00~10:50	ピラティス(初心者)	和光		3/1・3/29	11	

大船体育館

TEL:0467-47-1862

曜日	時間	教室名	講師	場所	休講日	回数	定員
木曜	11:00~11:50	ヨガ(初心者)	岩崎	格技室	なし	13	24
	12:00~12:50	カラダを整えるエナジーヨガ	岩崎		なし	13	24
	11:00~11:50	パワーヨガ(初級)	尾崎		1/5・3/1	11	24
	12:00~12:50	身体をととのえるチェアヨガ	尾崎		1/5・3/1	11	24
金曜	15:45~16:35	3-6歳のキッズ運動能力UP体操	小桑		1/5・2/23・3/22・3/29	9	12
	19:00~19:50	ボディバランス	荻谷		1/5・2/23	11	24
	20:00~20:50	ピラティス(初心者)	荻谷		1/5・2/23	11	24

見田記念体育館

TEL:0467-24-1415

曜日	時間	教室名	講師	場所	休講日	回数	定員
火曜	13:30~14:20	背骨コンディショニング	川越	多目的室	1/2・1/30・2/27・3/26	9	14
木曜	9:30~10:30	やさしいバレエ(超入門)	荻谷	多目的室	1/4	12	14
金曜	9:10~10:10	ボディバランス	荻谷	体育室	1/5・2/23	11	25
	15:30~16:20	身体リセット	小田	多目的室	なし	13	14

鎌倉体育館

TEL:0467-24-3553

曜日	時間	教室名	講師	場所	休講日	回数	定員
月曜	13:30~14:20	ピラティス	上村	会議室	1/1・1/29・2/26・3/25	9	14
火曜	10:00~10:50	美しいお尻づくりトレーニング	米村	会議室	1/2・1/23・2/13・3/5・3/26	8	14
	15:15~16:15	ボディバンプ	大内	格技室	1/2	12	18
木曜	11:15~12:15	ボディバランス	荻谷	会議室	1/4	12	16
金曜	13:15~14:45	卓球教室	卓球協会	卓球室	2/23・3/29	11	18
	15:15~16:00	シェイプアップダンス	井上	格技室	3/29	12	24
土曜	17:30~18:30	ボディバンプ	小倉	格技室	2/3	12	24
日曜	17:15~18:15	ボディコンバット	大内	格技室	3/31	12	18

コース型教室参加にあたっての注意事項

- 各教室実施の施設において、事前登録が必要となります。
- 8~13回を1期とした定期教室となっています。(卓球教室を除く)
- 卓球教室は回数券制ではなく、スクール制教室で11,220円になります。
- 参加費は保険料が含まれた税込価格です。
- 原則、参加者都合による払戻はできません。
- 原則、回数券の有効期限延長はできません。
- 通常、参加している教室を欠席する場合は、教室実施時間前までに各施設にお電話をお願い致します。振替については定員を確認の上、ご案内させていただきます。
- お預かりした個人情報は名簿作成、教室参加に関わる連絡、および緊急連絡時のみに使用させていただきます。

- 教室での事故、怪我、物品の盗難、紛失について、施設に過失がない場合、一切の責任を負いません。
- 施設・講師の許可なしでの録音、撮影はできません。
- 講師、スタッフの指示や教室を妨害する行為が認められた場合、参加をお断りする場合があります。
- 医師から運動を制限されている方は、ご参加いただけません。医師の許可を得てからご参加ください。
- 施設都合や天災、新型コロナウイルス感染状況等で、やむを得ず教室の開催を中止する場合があります。
- お問い合わせは各施設にご連絡ください。

鎌倉武道館 0467-46-8010 大船体育館 0467-47-1862
見田記念体育館 0467-24-1415 鎌倉体育館 0467-24-3553

ワンコイン型教室スケジュール

2024.1~3月

利用料金 1回 500円

上記の利用料金は税込みの金額となります。

鎌倉武道館

TEL: 0467-46-8010

曜日	時間	教室名	講師	場所	休講日	定員
木曜	9:50~10:50	自重筋カトレニング	長岡	第2 会議室	なし	12
	11:00~11:50	自重筋カトレニング	長岡		なし	

大船体育館

TEL: 0467-47-1862

曜日	時間	教室名	講師	場所	休講日	定員
火曜	9:00~ 9:50	高齢者ストレッチ&筋トレ	石井	格技室	1/2	24
	10:00~10:50	高齢者ストレッチ&筋トレ	石井		1/2	
木曜	9:00~ 9:50	高齢者筋カトレニング	小川		1/18	
	10:00~10:50	高齢者筋カトレニング	小川		1/18	

鎌倉体育館

TEL: 0467-24-3553

曜日	時間	教室名	講師	場所	休講日	定員
月曜	11:15~12:00	スレングストレーニング	川村	会議室	1/1・1/29・2/26・3/25	24
水曜	10:00~10:45	シニア健康体操教室	小川		1/3・1/17・1/24	20
	11:00~11:45	シニア健康体操教室	小川		1/3・1/17・1/24	20
金曜	11:15~12:00	シニア健康体操教室	渋谷		2/9	20

ワンコイン型教室参加にあたっての注意事項

- 各教室実施の施設において、事前登録が必要となります。
- 参加費は保険料が含まれた税込価格です。
- 原則、参加者都合による払戻や返金はできません。
- 通常、参加している教室を欠席する場合は、教室実施時間前までに各施設にお電話をお願い致します。
- お預かりした個人情報は名簿作成、教室参加に関わる連絡、および緊急連絡時のみに使用させていただきます。
- 教室での事故、怪我、物品の盗難、紛失について、施設に過失がない場合、一切の責任を負いません。
- 施設・講師の許可なしでの録音、撮影はできません。
- 講師、スタッフの指示や教室を妨害する行為が認められた場合、参加をお断りする場合があります。
- 医師から運動を制限されている方は、ご参加いただけません。医師の許可を得てからご参加ください。
- 施設都合や天災、新型コロナウイルス感染状況等で、やむを得ず教室の開催を中止する場合があります。
- お問い合わせは各施設にご連絡ください。

鎌倉武道館 0467-46-8010
大船体育館 0467-47-1862
鎌倉体育館 0467-24-3553

鎌倉を拠点に活動するサッカークラブ「鎌倉インターナショナルFC」 2月・3月のイベントのお知らせ

参加費 無料

主催：かまくらスポーツファミリー
共同事業体

連絡先

鎌倉体育館 TEL: 0467-24-3553
大船体育館 TEL: 0467-47-1862

申込方法

電話または
鎌倉市スポーツ施設HPをご覧ください

申込開始日 2023年12/20~

イベント内容	開催日	時間	対象	定員	開催場所
ボール作り教室	2/12	11:30-13:00	幼児、小学1~2年生	15	鎌倉体育館
ボール作り教室	2/17	15:30-17:00	幼児、小学1~2年生	15	大船体育館
バルシューレ体験	2/23	9:30-11:00	小学1~3年生	20	鎌倉体育館
選手との交流会	3/2	15:30-17:00	小学1~6年生	20	大船体育館
ブラインドサッカー	3/23	15:30-17:00	小学1~6年生	20	鎌倉体育館

第35回鎌倉スキー大会

スキーおよびスノーボードの大会

鎌倉最速を目指すトップレーサーからポール初心者まで、幅広いレベルの方が出場し、回転競技と大回転競技の合計で順位を競う大会です。これまでレースに出場したことのない方を対象とした「ノービスクラス」を設けていますので、レースが初めての方もお気軽にご参加下さい。また、小中学生を対象とした「少年の部」や、「スノーボードの部」も設けていますので、ご家族、お友達のみならずまで参加してみませんか？

開催日 令和6年1月27日(土)
時間 8:00~15:00
対象 市内(在住・在勤・在学)の人
定員 なし
申込開始日 令和5年12月1日(金)
参加費 大人: 4,000円 子供: 2,000円
主催者名 鎌倉スキー協会
開催場所 長野県エイブル白馬五竜スキー場
申込締切日 令和6年1月12日(金) 必着
申込方法 メールまたは往復はがきにてお申し込み
 keyth6sp@yahoo.co.jp
 ①氏名(フリガナ)、②連絡先(携帯等)、
 ③年齢(令和5年1月1日現在)、④性別
連絡先 鎌倉スキー協会 担当: 柴田
 〒210-0846 川崎市川崎区小田1-18-1
 TEL 080-5089-3095

第54回鎌倉市民ロードレース大会

個人のロードレース大会 男女年齢別(小学4年生以上)

1位~3位までの入賞者には賞状、参加者全員に記録賞を授与しますので、時計奥ピロティでお受け取りください。

コース

・中学生以上: 城廻りコース(一周約2500m)
 ・小学生: 玉縄中コース(一周約1500m)

開催日 令和6年1月7日(日)
時間 8:30~12:00
対象 市内(在住・在勤・在学)の小学4年生以上
定員 なし
参加費 高校生以上600円、中学生300円、小学生200円
主催者名 鎌倉市陸上競技協会
開催場所 植木小学校(受付、開会式・閉会式)
 玉縄中学校(小学生の部)
申込方法 小学生・高校生以上は大会当日に直接会場受付で。中学生は、12月末までに齋田先生(手広中)まで申込むこと。(中止の場合があるため、協会HPで確認のこと)
連絡先 鎌倉市陸上競技協会 担当: 山本
 TEL 090-8503-6421
 myamamoto@kitakama.ed.jp
 鎌倉市陸上競技協会HP

市の催し物一覧

初心者水泳教室

水泳が可能な健康な大人のための
初心者向け水泳教室

開催日 令和6年1月11日(木)~3月28日(木)
 1/11、1/18、1/25、2/1、2/8、2/15、
 2/22、2/29、3/7、3/14、3/21、3/28
 全12回開催
時間 9:30~10:30
対象 市内在住の人
定員 先着10名
申込開始日 令和5年12月1日(金)
参加費 通し18,000円
主催者名 鎌倉水泳協会
開催場所 こもれび山崎温水プール
申込締切日 令和5年12月15日(金) 必着
申込方法 催し名、〒住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、FAXにてお申し込みください
連絡先 鎌倉水泳協会 担当: 中野
 FAX 0467-95-8720

ジュニア&ファミリースキー教室

子ども達、およびその保護者の方が雪に親しむ
ジュニア&ファミリースキー教室

往復貸切バスで近場のスキー場を利用し、レンタルウェアとレンタルスキーをセットとした日帰りのスキーツアー。
 (公財) 全日本スキー連盟公認のインストラクターが同行します。

開催日 令和6年1月20日(土)
時間 大船集合6:30、出発6:50、解散19:00
対象 初心者から上級者まで
 小学3年生~中学3年生の方とその保護者
 鎌倉市在住・在学・在勤の方、
 またはその関係者
定員 先着30名(最少催行人数20名)
参加費 19,000円(バス代、リフト券、レンタルスキー、レンタルウェア代込)
 ※レンタルスキー無しは2,000引き、レンタルウェア無しは1,000円引き
主催者名 鎌倉スキー協会
開催場所 かむいみさかスキー場
申込締切日 令和6年1月14日(日) 必着
申込方法 催し名、〒住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、メールにてお申し込みください
連絡先 鎌倉スキー協会 担当: 赤羽根
 akiko.akabane.kama@gmail.com

