summer sports festival 2019

サマースポーツフェスティバル2019

参加費無料

8月26日(月)『サマースポーツフェスティバル』タイムスケジュール

	競技場	格技室		会議室		エントランス	卓球室	トレ室
		セーリングDVD	マジックショー	バルーンアート	ふろしきワークショップ	チョークアート	開放	開放
10:00	会場準備							
11:00	振り込め詐欺撲滅運動コンサート							
12:00	かたづけ・バスケット準備							
13:00		DVD上映	体験	体験	体験	随時、表示や書き込みOK	開放（1H単位）	トレ室開放
13:30								
14:00	★バスケットボールクリニック（事前申込が必要）							
15:00								
16:00	サイン会							
17:00								

★プロ選手によるバスケットボールクリニック　申込方法

- ・対象　小学生
- ・定員　36名
- ・参加費　無料
- ・申込方法　往復はがきに ①催し名 ②参加者の氏名（フリガナ）③年齢 ④性別 ⑤住所（〒も記入）⑥電話番号　を記入し、鎌倉体育館まで郵送
- ・締切日　2019年8月18日（日）必着
- ・郵送先　〒248-0014　鎌倉市由比ガ浜2-9-9　鎌倉体育館
- ・お問合せ先　TEL：0467-24-3553
- ・抽選　8月21日（水）申込結果はがき抽選後、順次投函

※お申し込みには個人情報の提出が必要になります。ご提出いただいた個人情報は、厳重に管理し、業務の範囲内でのみ利用させていただきます。

往信側書き方

切手　248-0014
鎌倉市由比ガ浜2-9-9
鎌倉スポーツブリッジ共同事業体
スポーツ教室
担当宛
表

①催し名：（フリガナ）
②氏名：
③年齢：
④性別：
⑤住所：〒
※郵便番号もご記入ください。
⑥電話番号：
裏

返信側書き方

切手
申込者住所
申込者氏名
※申込者本人の住所・氏名をご記入ください。
表

裏面は空白のままでお願いします。
裏

Let's Exercise 家庭でもできる！トレーニングメニュー

ボディメイクのための 足腰トレーニング

for Body make

トレーニングの王様と言われるスクワットで、足腰の筋力を強化しよう Squat

スクワット

椅子を使って上体のバランスを保って行うスクワットです。
太腿、臀部、股関節を強化するエクササイズです。
このエクササイズを実践することで、イスやベッドからの立ち上がりや階段の上り下り等の動きを良くします。

※1　常に背中が丸まらないように胸を張り、イスにはバランスを保つ程度に手を掛けます。
※2　臀部を後方に突き出してから、太腿と床が並行になる位までゆっくり膝を曲げてしゃがみます。
つま先よりも膝が前に出過ぎないように注意しましょう。
常に踵に重心がかかるように意識をし、胸を張りながらゆっくり立ち上がります。この動作を繰り返します。

初級	10回	×	2セット
中級	20回	×	3セット
上級	30回	×	3セット

※各セット間の休憩 1分～3分程度

発行者：鎌倉市スポーツ施設指定管理者
〒247-0066　鎌倉市山崎616-6　鎌倉武道館
TEL：46-8010　FAX：43-0601

鎌倉スポーツブリッジ共同事業体　㈱コナミスポーツクラブと日本メックス㈱の共同事業体です。
https://www.kamakura-sports.jp/

鎌倉市

Sports通信 VOL.85
2019年8月発行

エンジョイかまくら enjoy鎌倉

SPORTS NEWS

夏から始める、カラダメンテナンス。

この夏の猛暑に、暑くてぐったり…という方も多いのでは？
スポーツなんかやったら倒れちゃう？！

でも、暑いからって何もしないのはもったいない！
汗を思いっきり気持ち良くかける季節こそ、
楽しくスポーツで汗を流しませんか？

スポーツの効用は、ダイエット・美容だけに限りません。
認知症予防やうつ病予防に効果的だということが
最近の研究で分かってきているのです。

あなたのカラダをつくるのは、あなた自身。
しっかりメンテナンスしてあげましょう！

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 第3期(8月～9月) 募集中!

回数券制　**4館共通回数券（コース型専用）**　4回券 3,200円　8回券 6,000円

有料体験も可能 1回 800円
※おひとり様1回までとさせていただきます。

※ご自身の登録クラス以外も回数券で参加できます。(登録以外のクラスに参加の時は参加日の**前日17時までに**連絡をお願いします。)

鎌倉武道館　全18コース　TEL：0467-46-8010

教室名	曜日	時間	回数	日程	会場	講師	対象	定員
ボディバランス	月	19:00～19:50	4回	8/5・19、9/2・9	鎌倉武道館（第2会議室）	苅谷	高校生以上	20名
ピラティス（初心者）	月	20:00～20:50	4回	8/5・19、9/2・9		苅谷	高校生以上	20名
ミーハッピーヨガ（のびのび）	火	9:00～ 9:50	6回	8/6・27、9/3・10・17・24		Mi	高校生以上	20名
ミーハッピーヨガ（筋力アップ）	火	10:00～10:50	6回	8/6・27、9/3・10・17・24		Mi	高校生以上	20名
ストレッチ	火	12:00～12:50	6回	8/6・27、9/3・10・17・24		松本	高校生以上	20名
筋力トレーニング	火	15:00～15:50	6回	8/6・27、9/3・10・17・24		溝田	高校生以上	20名
筋力トレーニング	火	16:00～16:50	6回	8/6・27、9/3・10・17・24		溝田	高校生以上	20名
ミーハッピーヨガ（太陽礼拝）	水	10:00～10:50	6回	8/7・28、9/4・11・18・25		Mi	高校生以上	20名
ポールでらくらく歪み矯正	水	17:00～17:50	7回	8/7・21・28、9/4・11・18・25		今福	高校生以上	20名
姿勢改善ピラティス	水	18:00～18:50	7回	8/7・21・28、9/4・11・18・25		今福	高校生以上	20名
ストレッチ	木	9:00～ 9:50	6回	8/8・29、9/5・12・19・26		藤崎	高校生以上	20名
筋力トレーニング	木	10:00～10:50	6回	8/8・29、9/5・12・19・26		藤崎	高校生以上	20名
骨盤コンディショニング	木	14:00～14:50	8回	8/1・8・22・29、9/5・12・19・26		和光	高校生以上	20名
姿勢改善ピラティス	木	17:00～17:50	8回	8/1・8・22・29、9/5・12・19・26		今福	高校生以上	20名
機能改善体操	木	18:00～18:50	8回	8/1・8・22・29、9/5・12・19・26		今福	高校生以上	20名
気功（初心者）	金	9:00～ 9:50	8回	8/2・9・23・30、9/6・13・20・27		和光	高校生以上	20名
ピラティス（初心者）	金	10:00～10:50	8回	8/2・9・23・30、9/6・13・20・27		和光	高校生以上	20名
ストレッチ	金	11:00～11:50	8回	8/2・9・23・30、9/6・13・20・27		松本	高校生以上	20名

大船体育館　全4コース　TEL：0467-47-1862

教室名	曜日	時間	回数	日程	会場	講師	対象	定員
ヨガ（初心者）	木	11:00～11:50	8回	8/1・8・22・29、9/5・12・19・26	大船（格技室）	岩崎	高校生以上	30
シェイプアップヨガ	木	12:00～12:50	8回	8/1・8・22・29、9/5・12・19・26	大船（格技室）	岩崎	高校生以上	30
ヨガ（やさしい）	金	11:00～11:50	8回	8/2・9・23・30、9/6・13・20・27	大船（格技室）	高橋	高校生以上	30
骨盤エクササイズ	金	12:00～12:50	8回	8/2・9・23・30、9/6・13・20・27	大船（格技室）	高橋	高校生以上	30

見田記念体育館　全4コース　TEL：0467-24-1415

教室名	曜日	時間	回数	日程	会場	講師	対象	定員
ヨガティス	月	13:30～14:20	4回	8/5・19、9/2・9	見田（多目的室）	上村	高校生以上	20
バレトン	木	15:00～15:50	8回	8/1・8・22・29、9/5・12・19・26	見田（体育室）	渋澤	高校生以上	30
親子体操	金	15:00～15:50	4回	9/6・13・20・27	見田（多目的室）	小粂	3歳以上幼児と保護者	10
骨盤エクササイズ	金	16:00～16:50	8回	8/2・9・23・30、9/6・13・20・27	見田（多目的室）	小田	高校生以上	20

※親子体操は、回数券制ではなくスクール制となります。(4回コース 3,200円)

鎌倉体育館　全6コース　TEL：0467-24-3553

教室名	曜日	時間	回数	日程	会場	講師	対象	定員
ボディコンバット	月	11:10～12:10	4回	8/5・19、9/2・9	鎌体（格技室）	三上	高校生以上	25
背骨コンディショニング	火	13:30～14:20	4回	8/6・20、9/3・17	鎌体（格技室）	川越	高校生以上	15
ボディパンプ	火	15:15～16:15	7回	8/6・20・27、9/3・10・17・24	鎌体（格技室）	三上	高校生以上	15
卓球教室	金	13:15～14:45	8回	8/2・9・23・30、9/6・13・20・27	鎌体（卓球室）	山田	高校生以上	20
はじめてジャズダンス	金	15:15～16:00	8回	8/2・9・23・30、9/6・13・20・27	鎌体（格技室）	井上	高校生以上	30
ボディパンプ	土	17:15～18:15	9回	8/3・10・17・24・31、9/7・14・21・28	鎌体（格技室）	三上	高校生以上	15

※卓球教室は、回数券制ではなくスクール制となります。(8回コース 8,000円)

申込方法

- 登録コースを決めて申込用紙（確認書）に記入いただき、回数券を購入いただきます。
- 教室参加時に、回数券1枚を受付時に提出してください。(切り離し無効・ご家族・他人の譲渡はできません。)
- 登録コースだけでなく、他のコースにも参加できます。また他の施設のコースも利用できます。(4館共通)

※注意：コース型教室回数券には、有効期限があります。(購入月を含めて4ヶ月)

市の催し物一覧

第63回市民水泳教室（後期）

泳ぎの苦手な小学3年生から中学生までを対象に基礎から水泳の指導を行う

- **開催日**　2019年8月26日（月）～2019年8月28日（水）全3回
- **時間**　10:00～12:00 ※海浜公園水泳プールは9:00～11:00
- **対象**　市内（在住・在学）の小学3年生～中学3年生
- **定員**　各会場40名（大船小プールのみ50名）
- **申込開始日**　2019年7月22日
- **参加費**　通し1,500円
- **主催者名**　鎌倉水泳協会
- **開催場所**　①大船小プール／玉縄小・中共用プール
  ②深沢小・富士塚小共用プール／③海浜公園水泳プール
- **申込方法**　直接持参（取次店へ）　申込締切…2019年8月8日必着
- **連絡先**　鎌倉水泳協会　〒247-0051 鎌倉市岩瀬700-4-301
  TEL 0467-44-4220　FAX 0467-95-8720
  Eメールアドレス info@ksuikyo.sakura.ne.jp
- **申込先**　会場ごとに指定の取次店に申込書を持参
  ①→上州屋（大船）TEL（43）1000
  ②→㈲花六（常盤）TEL（45）1342
  ③→花章㈲津西店（津西）TEL（33）3181／（31）2570
  ファミリーマート鎌倉長谷店（長谷）TEL（61）3677

ふれあいウォーク・はつらつウォーク

ウォーキング

- **開催日・時間・開催場所**　下記の通り
- **対象**　限定しない　**定員**　なし
- **参加費**　1回200円
- **主催者名**　鎌倉歩け歩け協会
- **申込方法**　不要（当日直接会場へ）
- **連絡先**　鎌倉歩け歩け協会　TEL 090-2633-3715

ふれあいウォーク

ウォーキングの名称	実施日時	実施場所	集合場所・時間
披露山公園から逗子海岸へ	2019年9月19日(火) 10時～14時	(鎌倉・逗子市内) 若宮大路→披露山公園→逗子海岸 他　約10km(ゴール　逗子駅)	鎌倉駅西口 時計台広場 9:30～9:50
古道を辿る・鎌倉街道中の道	2019年9月24日(火) 10時～14時	(鎌倉市内) 巨福呂坂→仮粧坂→鎌倉中央公園 他　約10km(ゴール　大船駅)	鎌倉駅西口 時計台広場 9:30～9:50

はつらつウォーク

ウォーキングの名称	実施日時	実施場所	集合場所・時間
大船発・玉縄コース	2019年9月3日(火) 10時～12時	(鎌倉市内) 龍宝寺→七曲坂→ふわん坂 他　約5km (ゴール　大船フラワーセンター前)	湘南モノレール大船駅ペデストリアンデッキ 9:30～9:50

こもれび山崎温水プール市民講座 ベビースイミング②

- **開催日**　2019年9月6日（金）～2019年10月25日（金）
  9/6・13・20・27、10/4・11・18・25　全8回
- **時間**　13:50～14:35
- **対象**　市内在住・在勤・在学の人
  6カ月～2歳11カ月のお子様と保護者
- **定員**　抽選　30組
- **参加費**　通し4,120円
- **主催者名**　こもれび山崎温水プール
- **開催場所**　こもれび山崎温水プール
- **申込方法**　催し名・郵便番号・住所・氏名（ふりがな）・電話番号を記入の上、往復はがきで下記へお申込ください。
- **申込締切**　2019年8月13日（火）必着
- **連絡先**　こもれび山崎温水プール
  〒247-0066 鎌倉市山崎1330-39
  TEL 0467-46-0505　FAX 0467-48-4400
  Eメールアドレス kamakura@aquatics.co.jp

こもれび山崎温水プール市民講座 水中歩行①

- **開催日**　2019年9月5日（木）～2019年10月24日（木）
  9/5・12・19・26、10/3・10・17・24　全8回
- **時間**　13:50～14:35
- **対象**　市内在住・在勤・在学の人　16歳以上
- **定員**　抽選　25名
- **参加費**　通し4,120円
- **主催者名**　こもれび山崎温水プール
- **開催場所**　こもれび山崎温水プール
- **申込方法**　催し名・郵便番号・住所・氏名（ふりがな）・電話番号を記入の上、往復はがきで下記へお申込ください。
- **申込締切**　2019年8月13日（火）必着
- **連絡先**　こもれび山崎温水プール
  〒247-0066 鎌倉市山崎1330-39
  TEL 0467-46-0505　FAX 0467-48-4400
  Eメールアドレス kamakura@aquatics.co.jp

こもれび山崎温水プール市民講座 アクアビクス②

- **開催日**　2019年9月2日（月）～2019年10月21日（月）
  9/2・9・16・23・30、10/7・14・21　全8回
- **時間**　13:50～14:35
- **対象**　市内在住・在勤・在学の人　16歳以上
- **定員**　抽選　30人
- **参加費**　通し4,120円
- **主催者名**　こもれび山崎温水プール
- **開催場所**　こもれび山崎温水プール
- **申込方法**　催し名・郵便番号・住所・氏名（ふりがな）・電話番号を記入の上、往復はがきで下記へお申込ください。
- **申込締切**　2019年8月13日（火）必着
- **連絡先**　こもれび山崎温水プール
  〒247-0066 鎌倉市山崎1330-39
  TEL 0467-46-0505　FAX 0467-48-4400
  Eメールアドレス kamakura@aquatics.co.jp

誰でもできる太極拳（初級太極拳）

初心者を対象にした太極拳講習会

- **開催日**　2019年9月3日（火）～2019年9月24日（火）
  9/3・10・17・24　全4回
- **時間**　9:20～11:00
- **対象**　市内在住の人
- **定員**　先着30名
- **申込開始日**　2019年8月1日
- **参加費**　無料
- **主催者名**　鎌倉市太極拳協会
- **開催場所**　見田記念体育館
- **申込方法**　電話
- **連絡先**　鎌倉市太極拳協会　金井
  TEL 0467-25-0381