

体育の日10/14(月・祝)
特別イベント開催!!

10月14日(月・祝) 県民スポーツ週間関連事業
体育の日無料開放! (鎌倉市スポーツ施設)

施設名・電話	部屋名	時間帯	9時～11時	11時～13時	13時～15時	15時～17時	17時～19時	19時～21時	21時～22時30分
鎌倉体育館 24-3553	競技場		バドミントン	バスケットボール	バドミントン	バスケットボール			
	格技室		個人フリー（個人利用で9時～2時間単位で入替え）			教室（60分）	個人フリー（17時～2時間単位で入替）		
	卓球室		卓球（個人利用で9時～2時間単位で入替え）						
	トレーニング室		15歳以上利用可（中学生を除く）						
	《鎌倉体育館開催イベント》 ●ボディパンプ（格技室） 15:15～16:15 ※事前申込 定員15名 ●サーキットトレーニング（談話室） ①10:00～10:30 ②11:00～11:30 ※事前申込 定員 8名								
鎌倉武道館 46-8010	剣道場	武道体験教室 「武道で元気なからだづくり」 9:00～15:30			ラケットテニス（個人利用）				
	柔道場				武道（個人利用）				
	弓道場				弓道（個人利用で高校生以上の経験者のみ）				
	多目的室				体操・太極拳・空手等（個人利用）				
大船体育館 47-1862	競技場	個人フリー（個人利用で9時～2時間単位で入替え。バスケットボール・バドミントン・バレーボール・卓球等）							
	格技室	個人フリー（個人利用で9時～2時間単位で入替え。卓球・ダンス・空手・居合・武道等）							
見田記念体育館 24-1415	体育室	体操・ダンス等（個人利用）	教室	体操・ダンス等（個人）					
	多目的室	体操・ダンス等（個人利用）							
			(体育室)	ヨガ・ティス13:30～14:20					



- ・市内在住・在勤・在学の方のご利用に限らせていただきます。
- ・フリーの時間帯はその部屋で使用可能な運動種目であれば利用できます。
- ・利用方法は、直接施設で受付をします。混雑時は、譲り合いながらの利用をお願いする場合がございます。
- ・見田記念体育館及びその周辺への車両の乗り入れ、乗降は出来ませんのでご注意ください。
- ・用具は出来るだけ持参してください。室内シューズ及び武道の道具は持参してください。
- ※詳細は、各施設へ直接お問い合わせください。
- ※鎌倉武道館・鎌倉体育館・大船体育館の駐車場は有料です。3時間200円、1時間増すごとに100円加算(駐車台数に限りがございますので、公共交通機関でのご利用をお願いします。)
- ★実施中の事故につきましては、主催者は応急処置をしますが、責任は負いかねますのでご了承ください。



令和元年度 武道体験教室

武道で元気なからだづくり

主催 鎌倉スポーツブリッジ共同事業体

開催日 **10月14日(月・祝)**

場所 **鎌倉武道館** 鎌倉市山崎616-6

種目

居合道(中学生以上)
9:00～10:30

テコンドー
9:00～10:30

合気道
10:30～12:30

なぎなた
11:00～12:30

太極拳
(室内シューズ着用)
10:30～12:00

少林寺拳法
13:00～14:30

剣道
13:30～15:30

柔道
13:00～15:00

- ◆対象 市内在住、在勤、在学の小学生以上
- ◆参加方法 **当日受付(無料)** 運動のしやすい服装でご参加ください。
弓道、太極拳以外は、素足での参加となります。
- ※使用する用具については、用意してあります。(なぎなた、竹刀、弓矢、刀)
- 弓道は、白靴下か白足袋をご用意ください。
- ※実施中の事故につきましては、主催者は応急処置をしますが責任は負いかねますので、ご了承ください。
- ◆問い合わせ 鎌倉スポーツブリッジ共同事業体 (鎌倉武道館) 0467-46-8010

弓道(高校生以上)
(白ソックス・白足袋着用)
13:30～15:30



鎌倉市

エンジョイかまくら

enjoy 鎌倉
SPORTS NEWS

スポーツの秋だから、
はじめてみよう。

オリンピックムードで、スポーツが注目されている中、
「自分も何かスポーツを始めたいな」「身体を動かしたいな」
と思う方も多いのではないのでしょうか。

けれど、何からはじめていいのか分からない、
気軽に何かをはじめてみたい、それなら
お近くの体育館に足を運んでみませんか?

スポーツをするのにちょうどいい季節なので
気持ちよく汗をかいて、リフレッシュして
スポーツの楽しさを実感してください。
まずは、お近くの体育館まで。

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
鎌倉市山崎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
鎌倉市由比が浜2-9-9
TEL: 24-3553
営業時間 9:00～22:30

見田記念体育館
〒248-0014
鎌倉市由比が浜2-13-21
TEL: 24-1415
営業時間 9:00～17:00



鎌倉市健康づくりキャラクター
ささりん



コース型教室 第4期(10月～11月) 募集中!

回数券制

4館共通回数券
(コース型専用)

4回券 3,250円 8回券 6,100円

有料体験も可能

1回 820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16コース TEL:0467-46-8010

教室名	曜日	時間	回数	日程 ※11月は耐震工事により休館	会場	講師	対象	定員
ボディバランス	月	19:00～19:50	2回	10月7日・21日	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	2回	10月7日・21日		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	3回	10月1日・8日・22日		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	3回	10月1日・8日・22日		Mi	高校生以上	20名
ストレッチ	火	11:00～11:50	3回	10月1日・8日・22日		松本	高校生以上	20名
ミーハッピーヨガ(太陽礼拝)	水	10:00～10:50	4回	10月2日・9日・23日・30日		Mi	高校生以上	20名
ポールでくらくら歪み矯正	水	17:00～17:50	5回	10月2日・9日・16日・23日・30日		今福	高校生以上	20名
姿勢改善ピラティス	水	18:00～18:50	5回	10月2日・9日・16日・23日・30日		今福	高校生以上	20名
ストレッチ	木	9:00～9:50	4回	10月3日・10日・17日・24日		藤崎	高校生以上	20名
筋力トレーニング	木	10:00～10:50	4回	10月3日・10日・17日・24日		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	5回	10月3日・10日・17日・24日・31日		和光	高校生以上	20名
姿勢改善ピラティス	木	17:00～17:50	5回	10月3日・10日・17日・24日・31日		今福	高校生以上	20名
機能改善体操	木	18:00～18:50	5回	10月3日・10日・17日・24日・31日		今福	高校生以上	20名
気功(初心者)	金	9:00～9:50	4回	10月4日・11日・18日・25日		和光	高校生以上	20名
ピラティス(初心者)	金	10:00～10:50	4回	10月4日・11日・18日・25日		和光	高校生以上	20名
ストレッチ	金	11:00～11:50	4回	10月4日・11日・18日・25日		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	9回	10/3・10・17・24・31、11/7・14・21・28	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	9回	10/3・10・17・24・31、11/7・14・21・28	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	10/4・11・18・25、11/1・8・15・22	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	10/4・11・18・25、11/1・8・15・22	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	5回	10/7・14(体育の日無料)・21、11/11・18	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	10/3・10・17・24、11/7・14・21・28	見田(体育室)	渋谷	高校生以上	30
親子体操	金	15:00～15:50	8回	10/4・11・18・25、11/1・8・15・22	見田(多目的室)	小桑	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	10/4・11・18・25、11/1・8・15・22	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。(8回コース 6,100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	5回	10/7・21、11/11・18・25	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	10/1・15、11/5・19	鎌体(格技室)	川越	高校生以上	15
ボディバンプ	火	15:15～16:15	9回	10/1・8・15・22・29、11/5・12・19・26	鎌体(格技室)	三上	高校生以上	15
卓球教室	金	13:15～14:45	9回	10/4・11・18・25、11/1・8・15・22	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	10/4・11・18・25、11/1・8・15・22	鎌体(格技室)	井上	高校生以上	30
ボディバンプ	土	17:15～18:15	8回	10/5・12・19・26、11/2・9・16・30	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 8,150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・他人へ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)



市民運動会

市内16地区17会場で市民運動会を開催します

開催日・開催場所・時間 地区毎に異なります。詳細は下記予定表の通り。

対象 市内在住・在勤・在学の人
募集定員 なし 参加費 無料
主催者名 地域スポーツ振興会協議会 申込方法 開催当日受付
連絡先 スポーツ課 〒247-0066 鎌倉市山崎616-6鎌倉武道館内
TEL.0467-43-3419 FAX.0467-46-8067
Eメールアドレス spopfi@city.kamakura.kanagawa.jp

地区名	開催日	開催場所	開催時間	雨天時の日時・場所
第一	10/13(日)	第一小	9:30～15:30	当日第一小体育館
第二	10/13(日)	第二小	8:30～15:30	10/14(月)に延期
御成	10/13(日)	御成小	9:00～15:00	当日御成小体育館
稲村ガ崎	10/13(日)	稲村ヶ崎小	9:30～15:30	当日稲村小体育館
七里ガ浜	10/13(日)	七里ガ浜小	8:30～14:00	当日七里小体育館
腰越	10/13(日)	腰越小	9:00～15:00	当日腰越中体育館
西鎌倉	10/13(日)	西鎌倉小	9:00～15:30	当日西鎌倉小体育館
深沢	10/13(日)	深沢小	8:30～15:00	10/14(月)に延期
富士塚	10/12(土)	富士塚小	9:00～15:30	10/13(日)に延期
山崎	10/13(日)	山崎小	9:00～16:00	10/14(月)に延期
小坂	10/12(土)	小坂小	9:30～15:00	当日小坂小体育館
玉縄	10/13(日)	玉縄小	9:00～15:30	当日玉縄小体育館
植木	10/13(日)	植木小	9:30～15:00	当日植木小体育館
関谷小学校	10/13(日)	関谷小	9:00～14:30	当日関谷小体育館
大船	10/13(日)	大船小	9:15～15:00	当日大船小体育館
今泉	10/13(日)	今泉小	9:00～15:30	当日今泉小体育館
岩瀬	10/13(日)	岩瀬下関防災公園	9:00～15:30	10/20(日)に延期

秋季市民ソフトテニス大会

一般市民を対象としたソフトテニス大会
(男女別ダブルス個人戦)

開催日 2019年10月6日(日) 予備日10月20日(日)
時間 9:00～17:00
対象 市内在住・在勤・在学の人、中学生以上
申込開始日 2019年10月1日
参加費 通し1,600円/1組
主催者名 鎌倉ソフトテニス協会
開催場所 笛田公園庭球場
申込方法 催し名・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・学年・性別を記入の上、電話かFAXで下記へお申込ください。
締切 2019年10月3日必着
連絡先 鎌倉ソフトテニス協会 磯野 〒248-0006 小町2-3-16
TEL・FAX 0467-22-9590

湘南ジャンボリー

スクエアダンスの無料体験教室

開催日 2019年11月9日(土)
時間 13:00～13:30
対象 限定しない
定員 先着30名
申込開始日 2019年9月1日
参加費 無料
主催者名 鎌倉フォークダンス協会
開催場所 鎌倉体育館(競技場)
申込方法 不要(当日直接会場へ)
連絡先 神奈川県スクエアダンス連絡協議会湘南ブロック
板橋知子
〒247-0061
鎌倉市台2-20-41-205
TEL・FAX 0467-45-5042
Eメールアドレス to_mo10_60@hotmail.com

第14回鎌倉市武術太極拳選手権大会(観覧者募集)

個人競技と集団競技からなる選手権大会

開催日 2019年10月27日(日)
時間 11:00～16:00
対象 限定しない
定員 なし
参加費 無料
主催者名 鎌倉市太極拳協会
開催場所 鎌倉体育館
申込方法 不要(当日直接会場へ)
連絡先 鎌倉市太極拳協会
〒247-0053
鎌倉市今泉台4-18-16
TEL・FAX 0467-43-2965

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
稲穂実る広町へ	2019年10月1日(火) 10時～14時	(鎌倉市内) 笛田公園→石切り場跡→御所谷広場 他 約10km(ゴール 鎌倉高校前駅)	鎌倉駅西口 時計台広場 9:30～9:50
鎌倉山から稲村ヶ崎へ	2019年10月22日(火) 10時～14時	(鎌倉市内) 八雲神社前→鎌倉山→月影地蔵 他 約10km(ゴール スルガ銀行前)	鎌倉駅西口 時計台広場 9:30～9:50
晩秋の台峯散策	2019年11月19日(火) 10時～14時	(鎌倉市内) 葛原岡→鎌倉中央公園→北鎌倉女子学園 他 約10km(ゴール 北鎌倉駅)	鎌倉駅西口 時計台広場 9:30～9:50
大船発・東船コース	2019年11月26日(火) 10時～14時	(鎌倉市内) 大船中学校→七久保橋→岩瀬下関防災公園 他 約10km(ゴール 大船駅)	湘南モノレール 太宰府駅前 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
稲田実る鎌倉中央公園2	2019年10月15日(火) 10時～12時	(鎌倉市内) 源氏山公園→鎌倉中央公園→山崎中学校前 他 約5km(ゴール 北鎌倉駅)	鎌倉駅西口 時計台広場 9:30～9:50
鎌倉十橋巡り	2019年11月12日(火) 10時～12時	(鎌倉市内) 勝ノ橋→歌ノ橋→逆川橋→裁許橋 他 約5km(ゴール 御成小学校前)	鎌倉駅西口 時計台広場 9:30～9:50