

市の催し物一覧

第33回鎌倉スキー大会

スキー競技(回転、大回転)大会(クラス別)参加者募集!

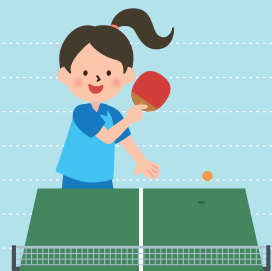
開催日 令和4年1月22日(土)
対象 市内在住、在勤、在学及び鎌倉スキー協会会員
定員 なし
参加費 4,000円/1人 子ども2,000円/1人
主催者名 鎌倉スキー協会
開催場所 長野県 エイブル白馬五竜スキー場
種目 大回転と回転(クラス別)
申込方法 Eメール keyth6sp@yahoo.co.jp または往復はがきで下記へお申込ください。
 (記入内容… 催し名、住所、氏名、年齢、電話番号、性別)
締切 令和4年1月14日(金)
連絡先 鎌倉スキー協会 担当: 柴田 〒210-0846 川崎市川崎区小田1-18-1 TEL 080-5089-3095
 Eメールアドレス keyth6sp@yahoo.co.jp
 詳しくは、鎌倉スキー協会HP <http://sakmkr.arts-k.com/> をご覧ください▶



パラリンピアン卓球講演会&クリニック

TOKYO2020パラリンピック代表 岩淵 幸洋 氏講演予定

開催日 令和4年2月13日(日)
時間 12:00~14:00
対象 市内在住、在勤、在学の人
定員 なし
参加費 無料
主催者名 大船体育館
開催場所 大船体育館
講演予定パラリンピアン 岩淵 幸洋 氏 (TOKYO2020パラリンピック代表)
申込方法 大船体育館へ電話でご予約ください (TEL 0467-47-1862)
連絡先 大船体育館 パラリンピアン卓球講演会&クリニック 担当者
 TEL 0467-47-1862



岩淵 幸洋 プロフィール 1994年生まれ
 先天性で両足首に障害を持ち、左足には装具を付けプレーをする。
 中学一年時に部活動として卓球を始め、中学三年の時、卓球クラブのコーチの紹介でパラ卓球と出会う。最初はパラ卓球独自の戦術、技術に驚き、自分の障害に合うスタイルを考え始め、高校三年時に国際大会初出場。
 大学四年時にはリオデジャネイロパラリンピックに出場するも結果は惨敗。現在はプロ選手として活動し、パラスポーツの発展、魅力の発信を目標とする。

経歴
【国内大会】
 ・国際クラス別パラ卓球選手権優勝4回 (2014・15・17・18年)
 ・ジャパンオープンパラ卓球選手権優勝6回 (2011・13・14・16・17・18年)
【国際大会】
 2016年 リオデジャネイロパラリンピック出場 (予選敗退)
 2017年 世界選手権 (団体) 準優勝アジア選手権 (個人) 準優勝
 2018年 アジアパラ競技大会 (個人) 準優勝アジアパラ競技大会 (団体) 優勝
 世界選手権個人3位
 2019年 メキシコOPEN (個人・団体) 優勝アジア選手権 (個人) 準優勝
 オランダオープン (個人) 優勝 (団体) 3位
 2021年 東京パラリンピック出場 (予選敗退)

第52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
 1位~3位に賞状・賞品 参加者全員に記録証授与

開催日 令和4年1月9日(日)
時間 8:00~11:00
対象 市内在住・在勤・在学の小学4年生以上の人 (小学生は保護者同伴)
定員 なし
参加費 小学生(4年生以上) 200円 中学生 300円 高校生以上 600円(保険料含む)
主催者名 鎌倉市陸上競技協会
開催場所 中学生・高校生・一般 植木小学校 城廻りコース (一周約2500m) 一周~三周
 小学生 玉縄中学校 玉縄コース (一周1500m) 一周
申込方法 当日直接会場受付へ (ただし、中止の場合があるため、協会HPで確認のこと)
 (中学生は12月末までに齋田先生(手広中)まで直接申込)
連絡先 鎌倉市陸上競技協会 理事長: 山本 TEL 0467-22-6900 携帯電話 090-8503-6421
 Eメールアドレス myamamoto@kitakama.ed.jp 鎌倉市陸上競技協会HPはこちら▶



鎌倉市

エンジョイかまくら

enjoy 鎌倉

SPORTS NEWS

油断してない? あなたの冬のカラダ。

年末年始はついつい飲みすぎ、食べすぎで
カラダコントロールが難しくなる季節。

そんな油断しがちな時期こそ、
意識して、カラダを動かすことが大切です。
冬のカラダは、寒さから身を守るための体温調節で
脂肪燃焼しやすくなっています。
つまり、今こそ効率的にカラダを動かすチャンス!

他にも、免疫力がアップして風邪などにかかりにくくなったり
カラダの芯から温まることで
肩こりや生理痛の緩和も期待できます。

寒いからって、閉じこもってはいけません!
とりあえずカラダを動かしたい!なら
まずはお気軽に、お近くの体育館まで。



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

回数券制

2022年1月～3月

4館共通回数券
(コース型専用)

オススメ

8回券 6,100円 4回券 3,250円 体験(1回) 820円

募集中!

教室参加には登録が必要です。参加日の

前日17時までに直接施設までお電話にてお申し込みください。

教室名	曜日	時間	回数	日程	会場	講師	対象	定員
ヨガ(やさしい)	月	11:00～11:50	9回	1月10・17・24／2月7・14・21／3月7・14・21	鎌倉武道館 (第2会議室)	高橋	高校生以上	15名
基本的な内容で、呼吸法、体のほぐし、ポーズ、リラクゼーションなどを初心者向けにバランスよく行います。								
骨盤ストレッチ	月	12:00～12:50	9回	1月10・17・24／2月7・14・21／3月7・14・21	鎌倉武道館 (第2会議室)	高橋	高校生以上	15名
骨盤のひらき、ねじれなどの歪みを調整します。ストレッチすることにより整えていき、身体の固い方も安心して参加いただけます。								
ヨガ(初心者)	火	9:00～ 9:50	9回	1月11・18・25／2月1・8・22／3月8・15・22	鎌倉武道館 (第2会議室)	遠藤	高校生以上	15名
簡単なヨガのポーズと呼吸法で心身共にリラックスへと導くクラスです。								
骨盤エクササイズ&ヨガ	火	10:00～10:50	9回	1月11・18・25／2月1・8・22／3月8・15・22	鎌倉武道館 (第2会議室)	遠藤	高校生以上	15名
骨盤の歪みや姿勢改善のストレッチ、トレーニングの後、ヨガを行う事で、ポーズの効果を高めていきます。								
筋力トレーニング	水	10:00～10:50	12回	1月5・12・19・26／2月9・16・23／3月2・9・16・23・30	鎌倉武道館 (第2会議室)	太田	高校生以上	15名
運動機能低下の予防を目的とし基礎代謝向上、けが防止、全身機能向上のトレーニングです。								
リラックスヨガ	水	17:00～17:50	11回	1月12・19・26／2月2・9・16／3月2・9・16・23・30	鎌倉武道館 (第2会議室)	今福	高校生以上	15名
深い呼吸に合わせ、ゆっくりと座位や仰向けの状態でポーズをとりながら、身体のゆがみ、自律神経を穏やかに調整していきます。								
姿勢改善ピラティス	水	18:00～18:50	11回	1月12・19・26／2月2・9・16／3月2・9・16・23・30	鎌倉武道館 (第2会議室)	今福	高校生以上	15名
本来の背骨の柔らかさを取り戻しつつ(背骨の柔らかさを意識し)コアを動かせることで姿勢とメリハリのある身体を作っていきます。								
姿勢改善ピラティス	木	17:00～17:50	13回	1月6・13・20・27／2月3・10・17・24／3月3・10・17・24・31	鎌倉武道館 (第2会議室)	今福	高校生以上	15名
本来の背骨の柔らかさを取り戻しつつ(背骨の柔らかさを意識し)コアを動かせることで姿勢とメリハリのある身体を作っていきます。								
体調改善気功体操	金	9:00～ 9:50	11回	1月7・14・21・28／2月4・18・25／3月4・11・18・25	鎌倉武道館 (第2会議室)	和光	高校生以上	15名
季節に合ったツボを刺激し、筋肉や腱ののこばりを流す体操により「気」のめぐりが改善し、体の内部から整って行きます。肩こりや冷え性の改善、自立神経の調整が期待できます。								
ピラティス(初心者)	金	10:00～10:50	11回	1月7・14・21・28／2月4・18・25／3月4・11・18・25	鎌倉武道館 (第2会議室)	和光	高校生以上	15名
身体の要、中心である骨盤、その骨盤周りの筋肉(コア)それに付属する背骨を支える筋肉(コア)を刺激、強化していきます。左右対称なバランスのとれた姿勢を維持する筋肉(コア)をトレーニングします。ゆったりとした呼吸(胸式呼吸)に合わせて、自分のペースで行えます。								

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	13回	1月6・13・20・27／2月3・10・17・24／3月3・10・17・24・31	大船(格技室)	岩崎	高校生以上	24名
基本的な内容で、呼吸法、体のほぐし、ポーズ、リラクゼーションなどを初心者向けにバランスよく行います。								
カラダを整えるエナジーヨガ	木	12:00～12:50	13回	1月6・13・20・27／2月3・10・17・24／3月3・10・17・24・31	大船(格技室)	岩崎	高校生以上	24名
呼吸と動作を連動させて、立位のポーズを中心に行っていきます。座位、仰臥位、背臥位のポーズもバランスよく行っていきます。								
ヨガ(やさしい)	金	11:00～11:50	10回	1月7・14・21・28／2月4・18・25／3月4・11・18	大船(格技室)	高橋	高校生以上	24名
基本的な内容で、呼吸法、体のほぐし、ポーズ、リラクゼーションなどを初心者向けにバランスよく行います。								
骨盤ストレッチ	金	12:00～12:50	10回	1月7・14・21・28／2月4・18・25／3月4・11・18	大船(格技室)	高橋	高校生以上	24名
骨盤の開き、ねじれなどの歪みを調整します。ストレッチすることにより整えていき、身体の固い方も安心して参加いただけます。								
3～6歳のキッズ運動能力UP体操	金	15:45～16:35	10回	1月14・21・28／2月4・18・25／3月4・11・18・25	大船(格技室)	小条	3歳以上の子	12名
基礎体力・手足のバランス感覚・自分のイメージする通りに動かす能力・カラダの発育等の向上に役立つクラス。経験豊富な指導員の元、楽しくカラダを動かす体操教室です。								
ボディバランス	金	19:00～19:50	11回	1月7・14・21・28／2月4・18・25／3月4・11・18・25	大船(格技室)	荻谷	高校生以上	24名
ヨガ・太極拳・ピラティスを音楽に合わせて行います。腹筋・背筋・柔軟性・平衡感覚が高まり、自分のペースでご参加いただけます。是非一度ご体験を!								
ピラティス(初心者)	金	20:00～20:50	11回	1月7・14・21・28／2月4・18・25／3月4・11・18・25	大船(格技室)	荻谷	高校生以上	19名
身体の歪みを直して腰痛予防や姿勢矯正を目指し、心身ともにリラックスさせます。								

鎌倉武道館 TEL:0467-46-8010

見田記念体育館 TEL:0467-24-1415

大船体育館 TEL:0467-47-1862

鎌倉体育館 TEL:0467-24-3553



みんなで一丸となり
楽しめる!

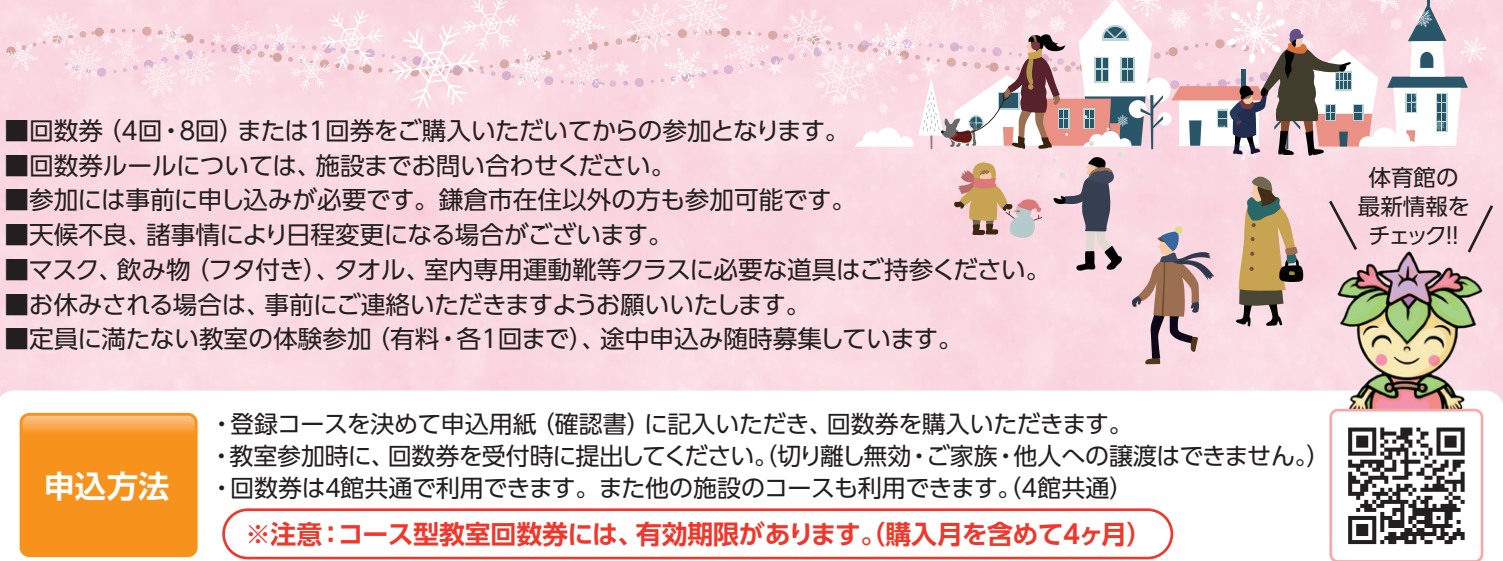
継続しての
運動習慣に最適!!

達成感・爽快感が
体験できる!!!

教室名	曜日	時間	回数	日程	会場	講師	対象	定員
背骨コンディショニング	火	13:30～14:20	7回	1月11・18／2月1・15／3月1・15・29 ※初めての参加の方は毎月初回日13:20にお越しください。	見田(多目的室)	梅本	高校生以上	16名
ボールを使い、姿勢改善・肩、腰、膝、股関節の痛みに効果を発揮します。『ゆるめる運動』『背骨矯正』『筋力向上』をマットの上で出来る簡単な運動で行います。								
やさしいバレエ(超入門クラス)	木	9:30～10:30	13回	1月6・13・20・27／2月3・10・17・24／3月3・10・17・24・31	見田(多目的室)	荻谷	高校生以上	12名
これからバレエを始めたい、興味をお持ちの方が安心して参加できます。座った状態でストレッチやトレーニング、クラシック音楽に合わせて踊るクラスです。自分が理想とする身体、姿勢と一緒に目指しましょう。是非1度体験参加してみてください。								
ボディバランス	金	9:30～10:30	11回	1月7・14・21・28／2月4・18・25／3月4・11・18・25	見田(多目的室)	上村	高校生以上	16名
ヨガでリラックス、柔軟性、体調改善力を高め、ピラティスではお腹周りを意識して動き、筋力UP姿勢改善、関節の可動性とバランスの取れた美しい身体作りを目指します。								
ボディケア	金	15:30～16:20	12回	1月7・14・21・28／2月4・11・18・25／3月4・11・18・25	見田(多目的室)	小田	高校生以上	14名
ボールで骨盤をほぐし、エクササイズで歪みを整え、綺麗で理想的な身体を目指します。リラックスした雰囲気の中で、様々な不調を改善するエクササイズクラスです。								

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	9回	1月10・17・24／2月7・14・21／3月7・14・21	鎌体(格技室)	大塚	高校生以上	24名
パンチやキックを繰り出しながら、メンタル、フィジカル両面の効果を存分にゲットしましょう。								
 ヨガティス	月	13:30～14:20	9回	1月10・17・24／2月7・14・21／3月7・14・21	鎌体(格技室)	上村	高校生以上	14名
ヨガでリラックス・柔軟性・体調改善力を高めます。ピラティスではバランスの取れた美しい身体を作りを目指します。								
ボディパンプ	火	15:15～16:15	12回	1月11・18・25／2月1・8・15・22／3月1・8・15・22・29	鎌体(格技室)	足立	高校生以上	18名
専用のバーベルを使い、音楽に合わせてシンプルな動きで行う筋力トレーニングのクラスです。								
 ボディバランス	木	13:15～14:45	13回	1月6・13・20・27／2月3・10・17・24／3月1・8・15・22・29	鎌体(格技室)	刈谷	高校生以上	16名
ヨガ・太極拳・ピラティスを音楽に合わせて行います。腹筋・背筋・柔軟性・バランス感覚が高まりまり、自分のペースでご参加いただける教室です。どなたでも参加OK。								
シェイプアップダンス	金	15:15～16:00	12回	1月7・14・21・28／2月4・11・18・25／3月4・11・18・25	鎌体(格技室)	井上	高校生以上	24名
振付を覚えて音楽に合わせて踊る楽しさを味わいませんか?幅広い年齢の方が参加されているクラスです。								
ボディパンプ (時間変更)	土	17:45～18:45	10回	1月8・15・22・29／2月19・26／3月5・12・19・26	鎌体(格技室)	小倉	高校生以上	18名
専用のバーベルを使い、音楽に合わせてシンプルな動きで行う筋力トレーニングのクラスです。								
 ボディコンバット	日	17:15～18:15	12回	1月9・16・23・30／2月6・13・20・27／3月6・13・20・27	鎌体(格技室)	足立	高校生以上	24名
パンチやキックを繰り出しながら、メンタル、フィジカル両面の効果を存分にゲットしましょう。								
※卓球教室(90分)	金	13:15～14:45	11回	1月7・14・21・28／2月4・18・25／3月4・11・18・25	鎌体(卓球室)	山田	高校生以上	18名
卓球を始めたい方から、さらに上手になりたい方向けの卓球初心者教室です。								

※卓球教室は、回数券制ではなくスクール制となります。(11回コース 11,210円)



■回数券(4回・8回)または1回券をご購入いただいてからの参加となります。

■回数券ルールについては、施設までお問い合わせください。

■参加には事前に申し込みが必要です。鎌倉市在住以外の方も参加可能です。

■天候不良、諸事情により日程変更になる場合がございます。

■マスク、飲み物(フタ付き)、タオル、室内専用運動靴等クラスに必要な道具はご持参ください。

■お休みされる場合は、事前にご連絡いただきますようお願いいたします。

■定員に満たない教室の体験参加(有料・各1回まで)、途中申込み随時募集しています。

体育館の
最新情報を
チェック!!



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。)
- ・回数券は4館共通で利用できます。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)