

みる・する・ささえる 生涯スポーツ

DASH!

ダッシュ ふじさわ

2014年
Vol.54
夏号



屋外プール
オープン!



静岡県民生活センター
ふじさわ



Doctor's Voice
筋力トレーニングについて

トレーニング活用術
呼吸法のすすめ

スポーツ教室予定表
夏のイベント予定



公益財団法人

藤沢市みらい創造財団 スポーツ事業課

PR協力:小田急電鉄(株)

再生紙を使用しています。

7月1日～

屋外プールがオープンします!!

7月13日(日)は市民水泳大会のため、秋葉台公園プールの屋外50mプールは9:30から14:00(予定)まで一般の方はご利用いただけませんのでご了承ください。

(屋外プールは秋葉台公園プール・八部公園プールのみです)

子どもプール
無料開放日

9月14日(日)



8:30
～18:00

9:30
～17:00

9:30
～18:00

屋外プール ●秋葉台公園プール ●八部公園プール

7月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

9月14日(日)をもって屋外プール閉場となります。(8日～12日は休場日です)

■秋葉台公園プール休館日

■八部公園プール休館日

屋内プール ●秋葉台公園プール ●八部公園プール ●石名坂温水プール

7月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

■秋葉台公園プール休館日

■石名坂温水プール休館日

■八部公園プール休館日

	秋葉台公園プール (0466-88-1811)	八部公園プール (0466-36-1607)	石名坂温水プール (0466-82-5131)
利用料金	大人 ……1回400円 小・中学生 ……1回100円	幼児 ……無料 60歳以上市民割引 1回320円 (回数券でのご利用はできません)	大人 ……1回300円 小・中学生 ……1回100円 幼児 ……無料 60歳以上市民割引 1回240円 (回数券でのご利用はできません)
プール種類	屋外 50mプール・流水プール せせらぎプール(幼児プール) 噴水広場 屋内 25mプール・幼児プール	屋外 25mプール・幼児プール 屋内 25mプール・幼児プール ジャグジー	屋内 25mプール・円形プール
注意事項	○水泳帽は必ず着用してください。 ○小学3年生以下のお子様は保護者(16歳以上)の付添が必要(付添者1人につき3人まで)となります。必ず一緒にプールに入ってください。 ○日常生活で完全にオムツの取れていない乳幼児は遊泳できません。 ※その他屋外・屋内プールの利用に関しルールがありますので、詳細については直接お問い合わせください。 ※60歳以上の市民割引をご利用される方は、予め確認できる書類(運転免許証等)を窓口にご提示ください。 ※回数券での利用もできます。(60歳以上の市民割引以外の方のみ) ※障がい者の方は減免での利用ができます。		
駐車場	約627台(有料) (体育館・球技場と共有)	約92台(有料) (野球場・テニスコートと共有)	約60台(有料)
※夏休み中は大変混雑することが予想されますので、なるべく公共交通機関をご利用いただきますようお願いいたします。			



臨時休館のお知らせ

秋葉台公園プール(※1)	9月8日(月)～9月10日(水)	水の入替作業 および 保守点検	(※1)秋葉台文化体育館は通常どおり営業しております。 (※2)八部公園プールは、プール・トレーニングルーム・サウナのみ休館。予約窓口等他の施設は通常どおり営業しております。
八部公園プール(※2)	10月27日(月)～10月31日(金)		
石名坂温水プール	9月9日(火)～9月11日(木)		



Doctor's Voice!

藤沢市医師会のご協力により、体や健康についてスポーツ医学を中心に、医学の面からの見解や助言を掲載して行きます。スポーツをされている方、これからされる方、是非参考にしてみてください。



長後整形外科

院長 駒田 朋秀

筋力トレーニングについて

筋力トレーニングの目的は筋力の増強と筋肥大させることによりスポーツ時におけるケガを予防したり技術力(パフォーマンス)の向上または日常の体調改善(ストレス解消など)にあります。

筋肉は可塑性(容易に形状を変えられる)に富む器官で、使う頻度が多いと肥大し逆に使わないとやせ細ってしまいます。

効果的なトレーニングをするためには、その人個人の状況に合わせて多くの選択肢の中から最適なものを選び、組み合わせる必要があります。

最適な質と量のトレーニングを行うと一時的に筋力が最大5割まで低下し、その後次第に回復されていきます。トレーニングの48〜72時間で筋力が元のレベルを超えることがあり、これを超回復といいます。この超回復時に次のトレーニングを行うと効果的な筋トレとなります。よって、トレーニングの頻度としては週2〜3回程度がよいでしょう。もちろん多

忙な人はトレーニングの質と量を調節すれば週1回でもかまわないと思います。また、同じトレーニングをずっと続けていけばよいというわけではなく、トレーニングの量と効果を定期的に評価して対応していく必要があると思います。よって、適切なアドバイスを受けられるトレーナーのもとでトレーニングを行うことが理想と思われます。

また、筋トレはスポーツをする方だけに必要なものではありません。特に高齢者においては加齢による筋力低下を「サルコペニア」といって日常生活動作の低下と密接な関係があります。

今後、「サルコペニア」を予防するための筋トレを中心としたリハビリテーションの必要性がますます高まってくると思われます。

私自身、これまで様々なスポーツと触れ合ってきましたが、やはり年齢の壁には抗えず筋肉の衰えを感じていました。このままではいけないと感じ、加圧トレーニングという方法

を取り入れました。これは加圧ベルト(血圧計のようなものです)を腕もしくは脚の付け根に巻き筋トレを行うもので低い負荷でも高い負荷でのトレーニング時に匹敵する効果が期待でき、通常のトレーニングより非常に高い濃度の成長ホルモンの分泌が促されることがわかっています。成長ホルモンの分泌が多いと脂肪燃焼にも効果がありダイエットにもなります。通常のトレーニングよりも低い負荷でかつ短時間で行うことができるので忙しい方や大きい負荷がかけられない高齢者の方にも適しているのではないかと考えています。

ただ危険性を伴う場合もあるため必ずライセンスを取得されているトレーナーの元で行うことをお勧めします。

みなさん、筋肉を鍛えて生活の質を向上させましょう。



パラサイクリング競技

石井雅史選手にインタビュー

先日開催された「UCIパラサイクリング世界選手権大会」で本財団職員の石井雅史さんがC4クラスで見事日本新記録を更新しました。

そこで、2016年に開催されるリオパラリンピックの日本代表選手を目指し、日々厳しいトレーニングをしている石井雅史さんに日本と海外のレースの違いなどをご自身の経験を変えて話していただきました。

[プロフィール]

◆所属：藤沢市みらい創造財団、チームスキップ ◆生年月日：1972年12月23日 ◆出身地：神奈川県伊勢原市
2001年練習中の事故で高次脳機能障害を負う。その後障害者自転車競技に取り組み、2008年北京パラリンピックで金、銀、銅メダルを獲得。2012年ロンドンパラリンピックにも出場し6位入賞。

Q.日本と海外のレース、会場雰囲気の違いは？

レース自体は日本も海外も違いはありません。ただ、日本の場合はレース後に選手同士がお互いを称え合うということがあまり無いのですが、海外に行くと他国の選手でも良いタイムが出るとあゆみ寄って来てくれて「おめでとう」と笑顔を見せながら握手をしてくれます。会場の雰囲気は、数年前まではレース前に他国の選手などとも話したりしていましたが、年々競技全体がレベルアップしていることもあり、レース前はピリピリとした空気が流れ、集中力を高める選手が多くなってきており、レース前は何とも言えない空気が流れていますよ。その中で、日本新記録を2つも出すことが出来てとても嬉しいです。

Q.ご自身が今気にしていることはありますか？ またそれをどのように克服してますか？

未だに事故にあった日が近づくと車の騒音が嫌で外に出たくない時があります。しかし、そんな時は昔からの仲間と一緒にサイクリングに行ったりして気分転換をして楽しんでます。そうすることで、「自転車ってこんなに楽しいものなんだ」と再確認することが出来て、競技に打ち込めています。

Q.自転車競技の魅力を教えてください。

私は未だに自転車から教わってるなと思うことが多くあります。諦めないこと、楽しさ、喜びなど本当に色々なことを教えてください。そして、多くの仲間も出来て、自身の行動範囲もものすごく広がったと思います。また、競技は相手がいるものですが、敵は自分自身だと思っています。自分が設定しているタイムを上回るために厳しいトレーニングをし、そのタイムを超えた時の達成感が自転車競技の一つの魅力だと思いますし、自分を成長させてくれる道具だと思っています。

石井選手、ありがとうございました。今後の活躍を期待しています!!

トレーニングルーム活用術

呼吸法のすすめ

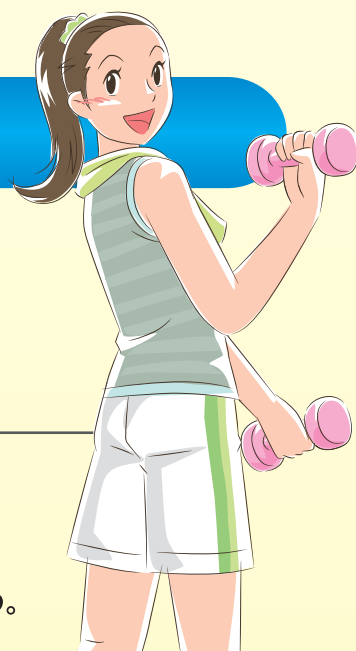
【効果と方法】

なんだかカラダがスッキリしない…なんとなくもやもやしている…

そんなことはありませんか。

深くゆっくりとした呼吸ができると心身ともにリラックスしていきます。

深い呼吸法で血液を身体全体に循環させ気分も身体もリフレッシュしてみましょう。



呼吸法〈座位〉

イスに座りながらも行えます。
日常の中に取り入れてみましょう。

- 顔や首まわりは力まず、肩の力を抜く
- 鼻から息を吸う
- ゆっくりと口から息を吐く
- 5～10回繰り返し行う

楽な姿勢で座り、おへそのあたりに手を置きます。
鼻からゆっくりと息を吸いお腹を膨らませます。
手をおなかで押すようにします。



呼吸法の効果

- ①基礎代謝の向上
- ②自律神経のバランスを整える
- ③ストレスの軽減
- ④消化機能の改善
- ⑤免疫力の向上

など

口から細く長く息を吐いていきます。
おへそが背中に引き込まれるように、おなかの中の空気を出しきります。

呼吸法〈あおむけ〉 目が覚めた時や、就寝前などに行ってみましょう。



仰向けになって両膝を立て、鼻からゆっくりと息を吸います。手はおへそのあたりにおきます。



口からゆっくりと息を吐きます。おへそは背骨の方に下げていき、腰回りが床の方に近づくようにします。

オープン教室「ピラティス」 秩父宮記念体育館

申込不要・当日直接来館 ※詳細は「スポーツ教室開催予定表」P6をご確認ください。

ピラティスは全身をバランスよく使い、基礎代謝をアップさせていきます。深い呼吸と共にインナーマッスルを鍛え、キレイな姿勢をつくりましょう。

NEW!
ホグレル

新規マシン「ホグレル」を 秩父宮記念体育館トレーニング室に 導入しました!!

みなさまお悩みの「肩こり」「腰痛」予防・改善に
効果的なマシンです。

猫背などの悪い姿勢が長時間続くと、筋肉は緊張し、カラダは硬くなり、血行不良が起こります。さらに血行不良が続くと「肩こり」「腰痛」が起こりやすくなってしまいます。このマシンでは関節可動域向上を図る動きのため大きな力が必要なく、トレーニングに自信のない方も安心してカラダに優しい運動です。

**肩こり・猫背の
改善に効果的**



**股関節の柔軟性向上
骨盤調整に効果的**



この運動を繰り返すことで血行が良くなり、神経と筋肉のバランスが調整されて「肩こり」「腰痛」になりにくいカラダになります。また、スムーズに動けるので、疲れにくいカラダ作りにも効果的です。

**★市内3施設のトレーニング室ご利用
のためにはトレーニング登録講座を受講
する必要があります。**

＜トレーニング登録講座＞（事前予約制）

対象者： 藤沢市内在住・在勤・在学の方
茅ヶ崎市・寒川町在住の中学生以上の方

受講料： 大人500円・中学生200円

講座のご予約・詳細は各施設へお問い合わせください。

秩父宮記念体育館: **22-5335** 鵜沼運動施設: **36-1607**

秋葉台文化体育館: **88-1111**

イベント開催情報・参加者募集



Waku Waku 夏!! ISHINA

日時 7月21日(月・祝)
9:30~17:00

場所 石名坂温水プール

参加費 無料(入場料別)

申込み 申込不要 当日直接プールへ



石名坂の夏祭り! プールスタッフによる救急法デモンストラーションや体験コーナーを開設します。大好評のジャンボ滑り台やフラダンスの公演など子どもから大人まで楽しめるイベントを開催します!!

問合せ ☎0466-82-5131

親子湘南Run! 2014

親子で一緒に藤沢のおすすめコースを走りましょう!
(約5~7km以上)

日時 9月15日(月・祝) 10:00~12:00

※予備日/9/21(日)

場所 鵠沼海岸サイクリングロード
(サーフビレッジ~江の島往復)

対象 小学生とその保護者
(5kmを完走できる程度の方)10組

参加費 1組1,000円

申込み 8/23(土)9:30~
電話または
秩父宮記念体育館へ
来館にて先着順

問合せ ☎0466-22-5335



第7回秋葉台 キッズアクアスロン

水泳とランニングを続けて行う競技です。
入賞を目指してメダルを手に入れよう!

日時 9月20日(土) ※予備日/9月21日(日)
9:00~12:00

場所 秋葉台公園・屋外プール

対象 小学生1~2年生: 40人
小学生3~4年生: 40人
小学生5~6年生: 40人

参加費 2,000円

申込み 8月6日(水)13:00から先着順
秋葉台公園プールへ電話受付

問合せ ☎0466-88-1811



八部公園フェスティバル

地域の方々に感謝の気持ちをこめて公園内でミニSL乗車会や模擬店、野菜即売会などのイベントを実施します。フリーマーケットも開催します。

日時 9月14日(日)

場所 八部公園

対象 どなたでも参加できます
※フリーマーケット出店
は事前申込

参加費 2,000円(フリマ出店料)

申込み フリマ申込:
8月31日(日)13:30~13:50来館(八部公園)
定員を超えた場合13:50から抽選

問合せ ☎0466-36-1607



第13回泳力認定進級テスト(ジュニアの部)

本財団独自の認定基準で泳法を認定いたします。
自分の泳力・泳形がどのくらいのレベルであるのかチャレンジしてみましょう。

日時 8月18日(月) 9:30~12:00

会場 秋葉台公園プール

受験料 500円

対象 高校生以下100人

申込み 7月1日(火)から先着順

秋葉台公園プール・八部公園プール・石名坂温水プールで来館にて
※各施設で休館日が異なります。来館の際はご注意ください。

問合せ ☎0466-88-1811



障がい者プール開放

入退場自由のプール開放日です。
水泳や水中歩行のアドバイスも行います。

日時 9月8日(月) 9:30~12:00

会場 秋葉台公園プール 参加費 無料

対象 障害者手帳等の交付を受けている方及び付添い、
介護にあたられる方、事業に興味・関心のある方

申込み 不要 当日直接来館 問合せ ☎0466-88-1811



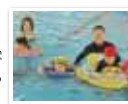
ベビースイムDay in 石名坂

水の特性を活かした運動刺激が赤ちゃんの心身の発育・発達に寄与します。塩素を使用しない(MIOX) プールなので、肌の弱い赤ちゃんでも安心です。「優しいお水」をこの機会に是非お試しください!

日時 9月9日(火) 9:30~12:00 会場 石名坂温水プール

参加費 入場料 申込み 申込不要 実施日時に直接プールへ

対象 6ヶ月~6歳の未就学児とその保護者 問合せ ☎0466-82-5131
(保護者1人に付きお子様3人まで)



みらい水泳大会 in 秋葉台

カヌーやリレー等のプールイベントを開催いたします。プール大好き子集まれ~!

日時 8月18日(月) 13:30~15:30

会場 秋葉台公園プール

参加費 500円

対象 4歳~小学6年生 100人

申込み 7月1日(火)から先着順

秋葉台公園プール・八部公園プール・石名坂温水プールで来館にて
※各施設で休館日が異なります。来館の際はご注意ください。

問合せ ☎0466-88-1811



シニアサックスデー

「敬老の日」にちなみ、高齢者向けの運動・スポーツ体験教室を開催します。家族みんなで楽しく運動していつまでも健康な体を手に入れましょう!!

日時 9月15日(月・祝) 9:30~17:00

会場 石名坂温水プール

参加費 入場料無料(60歳以上の方)

申込み 申込不要 実施日時に直接プールへ 問合せ ☎0466-82-5131



夏

秋

スポーツ教室開催予定表

**注意
事項**

- 各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。
- 「公開抽選」…申込受付期間中(休館日除く)申込みを受け、定員を超えた場合抽選となります。
- 対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たなかった場合は申込受付期間後、市外の方も申込みいただくことができます。

秩父宮記念体育館 ☎0466-22-5335

秩父宮記念体育館 ☎0466-22-5335												
教室名		実施日(時期)		曜日	実施時間	回数	定員	対象者	受講料	会場	申込受付	
オープン教室	コンディショニング エクササイズ	7/7 8/4.18.25	9/1.22	月	9:00~11:00	1回	35人	どなたでも参加できます	500円	サブアリーナ	申込み不要 実施日に直接来館	
	ストレッチから軽めの有酸素運動までチューブやボールなどを使いながら健康的な体づくりを目指した教室です。											
	健康体操	7/1.8.15.22 8/12.19.26	9/2.9.16.30	火	9:00~11:00	1回	35人	どなたでも参加できます	500円	サブアリーナ	申込み不要 実施日に直接来館	
	高齢の方も気軽に参加できる健康維持を目的とした教室です。転倒予防に効果的な足・腰・腕部の筋力アップやバランス能力、歩行能力を養います。											
	フォークダンス・レクリエーション ダンス(火曜日)	7/1.8.15.22 8/5.12.19.26	9/2.9.16.30	火	13:00~15:00	1回	40人	どなたでも参加できます	500円	サブアリーナ	申込み不要 実施日に直接来館	
	気軽に参加できるフォークダンスを中心にした教室です。音楽を聞きながら、楽しく踊りましょう!											
	リラックスストレッチ	7/1.8.15.22 8/5.12.19.26	9/2.9.16.30	火	16:00~16:45	1回	30人	どなたでも参加できます	400円	サブアリーナ	申込み不要 実施日に直接来館	
	肩甲骨周りを中心に普段伸ばさない所を気持ちよく伸ばします。毎回行うストレッチ用のボールを使ったストレッチは好評です。											
	夜のリフレッシュヨガ	7/2.9.16.23 8/6.20.27	9/3.10.24	水	19:15~20:30	1回	50人	どなたでも参加できます	500円	武道室	申込み不要 実施日に直接来館	
	ヨガで心地よく自分の時間を過ごします。今日一日をリセットして、自分にゆったりと褒美を与える気持ちで、体を動かし心もリフレッシュ。明日の活力へとつながります。											
成人向け教室	ピラティス	7/3.10.24 8/7.14.28	9/4.11.25	木	13:30~14:45	1回	30人	どなたでも参加できます	500円	武道室	申込み不要 実施日に直接来館	
	全身をバランスよく動かし、基礎体力と柔軟性をアップさせましょう!美しい姿勢づくりと体幹の筋肉を意識し、心と体をリフレッシュしていきます。											
	シェイプアップエアロ	7/4.11.18.25 8/1.22	9/5.12.19.26	金	9:15~10:30	1回	50人	どなたでも参加できます	500円	サブアリーナ	申込み不要 実施日に直接来館	
	楽しくエクササイズができ、体も引き締まるシェイプアップ教室。運動不足解消&体脂肪燃焼!!											
	ステップエクササイズ	7/4.11.18.25 8/1.22	9/5.12.19.26	金	10:45~12:00	1回	30人	どなたでも参加できます	500円	サブアリーナ	申込み不要 実施日に直接来館	
	ステップエクササイズによる有酸素運動と筋力UPエクササイズで楽しく汗をかけます。気分爽快&ストレス発散!!											
	レクリエーションダンス・ フォークダンス(金曜日)	7/4.11.18.25 8/1.8.22	9/5.12.19.26	金	13:00~15:00	1回	40人	どなたでも参加できます	500円	サブアリーナ	申込み不要 実施日に直接来館	
	気軽に参加できるレクリエーションダンスを中心にした教室です。音楽を聞きながら、楽しく踊りましょう!											
	減量&生活習慣病予防・改善 プログラム④	8/2.5.9.12.19.23.26.30 9/2.6.9.13.16.20.23.27.30 10/4.7.11.18.21.25.28	(週2回・12週間)	火・土	19:20~20:50	24回	8人	これから運動習慣を 身に付けたい方	16,800円	トレーニング ほか	7/19(土) 13:30から 先着順電話または来館	
	減量&生活習慣病予防・改善 プログラム⑤	9/2.4.6.9.11.13.16.18.20.23.25.27.30 10/2.4.7.9.11.16.18.21.23.25.28	(週3回・8週間)	火・土	13:00~14:30	24回	8人	これから運動習慣を 身に付けたい方	16,800円	トレーニング ほか	8/19(火) 9:00から 先着順電話または来館	
専属トレーナー管理のもとトレーニング室にてウォーキング等の有酸素運動を定期的におこないます。												
子ども 教室	卓球 (初級)	9/3.10.17 10/1.8.15.22.29		水	13:00~14:45	8回	30人	どなたでも参加できます	5,600円	メインアリーナ	8/20(水) 13:30から 先着順電話または来館	
	基礎から学べる教室です。初心者程度の方を対象としています。											
	ボディーエクササイズ	9/10.17.24 10/1.8.15.22.29		水	9:30~11:00	8回	15人	どなたでも参加できます	5,600円	軽体育室	8/27(水) 9:00から 先着順電話または来館	
	全身の引き締め効果と脂肪燃焼を目的とした教室です。女性でも扱いやすい軽いバーベルを使用して効果的なエクササイズをおこないます。											
	太極拳 (簡化24式)	9/30 10/7.21.28 11/4.11.18.25		火	13:00~14:45	8回	30人	初心者及び太極拳初級程度の経験のある方	5,600円	武道室	9/16(火) 13:30から 先着順電話または来館	
	太極拳の基本といわれる24式太極拳(簡化太極拳)を8回コースで行います。											
	ノルディックウォーキング (江の島へ行こう!)	10/4.11.18 (予備日10/25)		土	10:00~12:00	3回	15人	どなたでも参加できます	2,100円	施設周辺 屋外	9/20(土) 13:30から 先着順電話または来館	
運動効果を高める専用のポールを使ったフィットネスウォーキングです。最終日には秩父宮記念体育館から江の島までみんなでいっしょに歩きます。												
子ども 教室	ロコモ体操 1・2・3!	10/9.16.23		木	9:20~10:30	3回	12人	これから運動を始めようとしている方	2,100円	研修室	9/25(木) 9:00から 先着順電話または来館	
	中・高齢者にオススメな教室! ストレッチや簡単な体操で膝痛・腰痛予防改善のための運動をしましょう!											
	夏休み元気スポーツ	7/23.25 8/1.4		月・水・金	9:20~10:40	4回	24人	市内在住・在学の小学1~3年生:12人 小学4~6年生:12人	3,200円	メインアリーナ	申込受付7/1~7/8来館 公開抽選7/9(水)	
フットサル・ハンドボール・ソフトバレーなどの室内スポーツを体験しよう!その他にも人気のドッジビーやスラックラインを楽しんでみよう!												

Coca-Cola



ハッピーをあけよう。

コカ・コーラ イースト ジャパン株式会社

COCA-COLA EAST JAPAN CO., LTD. (コカ・コーラ指定会社)

<http://www.ccej.co.jp>

Coca-Cola is The Coca-Cola Company の登録商標です。



秩父宮記念体育館 ☎0466-22-5335

子ども向け教室

教室名	実施日(時期)	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	受講料	会場	申込受付
鉄棒・とび箱克服講座	8/5.6.7.8	火・水・木・金	8:00～9:30	4回	20人	市内在住・在学の小学1～6年生	3,200円	サブアリーナ	申込受付7/13～21来館 公開抽選7/22(火)
	鉄棒、とび箱の苦手な小学生集まれ!秘密の夏特訓をして苦手意識を克服しよう!								
のびのび体操(夏)	8/5.6.7.8	火・水・木・金	9:45～10:45	4回	25人	市内在住・在園の年中児 (H21.4.2～H22.4.1生れ)	3,200円	サブアリーナ	申込受付7/13～21来館 公開抽選7/22(火)
	夏休み短期集中クラスとなります!トランポリン・跳び箱を使用し楽しみながら体を動かします。								
ちびっこ体操(夏)	8/5.6.7.8	火・水・木・金	11:00～12:00	4回	25人	市内在住・在園の年長児 (H20.4.2～H21.4.1生れ)	3,200円	サブアリーナ	申込受付7/13～21来館 公開抽選7/22(火)
	夏休み短期集中クラスとなります!様々な道具(トランポリン・跳び箱など)を使用し、楽しみながら体を動かします。								
夏休みトランポリン① (初級)	8/6.7	水・木	9:00～10:45	2回	30人	市内在住・在学の 小学1～6年生	1,800円	メインアリーナ	申込受付7/15～22来館 公開抽選7/23(水)
	8.20.21								
夏休みトランポリン② (初級)	普段なかなかチャレンジできないトランポリン!空中で様々な動きをすることでバランス感覚を養います。 いっぱいジャンプをして楽しもう!								
ちびっこフットサル	8/1.8.22	金	11:00～12:30	3回	40人	小学1～3年生	2,700円	メインアリーナ	申込受付7/10～17来館 公開抽選7/18(金)
	湘南ベルマーレコーチによる教室です。フットサル大好きこ集まれ!!								
夏休みビーチスポーツ	8/25.26.27.28 (予備日8/29)	月・火・水・木	9:00～10:30	4回	15人	小学3～6年生	3,600円	鶴沼海岸	8/10(日) 9:00から 先着順電話または来館
	ビーチバレー・ビーチサッカー・ビーチフラッグスなどのビーチスポーツを体験しよう!おもいっきり体を動かして楽しい思い出を作ろう!								
のびのび体操①	9/10.17.24 10/1.8.15.22.29 11/5.12	水	14:30～15:30	10回	25人	市内在住・在園の年中児 (H21.4.2～H22.4.1生れ)	8,000円	サブアリーナ	申込受付8/19～26来館 公開抽選8/27(水)
	9/10.17.24 10/1.8.15.22.29 11/5.12		16:00～17:00			市内在住・在園の年長児 (H20.4.2～H21.4.1生れ)			
ちびっこ体操①	トランポリン・マットとびばこ・平均台・鉄棒などの道具を使用して、楽しく体を動かしながら基礎体力の向上を目指します。								
小学生体育力向上 プログラム	9/11.18.25 10/2.9.16.23.30 11/6.13.20.27	木	16:20～17:50	12回	25人	市内在住・在学の小学3～6年生	9,600円	サブアリーナ	申込受付8/19～26来館 公開抽選8/27(水)
	基礎体力をバランス良く鍛え、運動神経を活性化させる。走る・飛ぶ・投げる・体の柔らかさ・バランス能力を開花させよう!								

秋葉台文化体育館 ☎0466-88-1111

	教室名	実施日(時期)	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	受講料	会場	申込受付	
オープン教室	ヨガ～バランスヨガ～	7/7.14 8/4.25 9/1.8.22.29	月	9:30～10:45	1回	40人	どなたでも参加できます	300円	第2体育室 (第3体育室)	申込不要 実施日に直接来館	
		ヨガを通じて心と身体をリフレッシュ。日頃の疲れを癒やし、バランスのとれた、疲れにくい体を作りましょう。									
	ボディシェイプ	7/1.8.15 8/5.19.26 9/2.9.30	火	9:45～10:45	1回	50人	どなたでも参加できます	300円	第2体育室	申込不要 実施日に直接来館	
		月毎にテーマを決めておこないます。有酸素運動で脂肪燃焼し、筋力トレーニングで体を引き締めましょう。									
成人向け教室	エンジョイエアロ	7/5.12.19 8/2.9.23.30 9/6.13.20.27	土	11:30～12:30	1回	30人	どなたでも参加できます	300円	第3体育室	申込不要 実施日に直接来館	
		音楽に合わせて楽しく体を動かし、ストレス発散!!有酸素運動を行い、体力をつけましょう。									
	エアロビクス(秋)	10/1.8.15.22.29 11/5.12.19	水	10:30～12:00	8回	30人	どなたでも参加できます	5,600円	第2体育室	9/10(水) 13:00から 先着順電話受付	
		エアロビクス専門の指導者が丁寧にわかりやすく指導します。初心者の方でも安心して楽しく参加できる教室です。									
	ピラティス(秋)	10/2.9.16.23.30 11/6.13.20	木	11:15～12:15	8回	30人	どなたでも参加できます	5,600円	第3体育室	9/11(木) 13:00から 先着順電話受付	
		深い呼吸をしてインナーマッスルを鍛えましょう。姿勢改善やダイエット効果の高い教室です。									
	やさしいヨガ(秋)	10/4.11.18.25 11/1.8.15.22	土	9:30～11:00	8回	30人	どなたでも参加できます	5,600円	第3体育室	9/13(土) 13:00から 先着順電話受付	
		心と身体を調和するヨガ教室です。週末に気持ち良く身体を動かしてみませんか?									
	バドミントン教室	10/7.14.21.28 11/4.11.18.25	火	9:00～11:00	8回	30人	どなたでも参加できます	5,600円	第1体育室	9/17(水) 13:00から 先着順電話受付	
		基礎から学べるバドミントン教室です。基礎技術習得からルールやゲームができるように目指します!									
親子向け教室	からだいきいき教室	11/4.11.18.25	火	13:30～15:00	4回	15人	膝痛・腰痛のある方など	2,800円	第3体育室	9/17(水) 13:00から 先着順電話受付	
		膝痛・腰痛の予防改善、転倒予防に役立つ教室です。楽しく体を動かして、いつの間にか筋力・体力アップ!!									
	生活習慣病予防・改善教室 (9月)	9月実施予定	広報等でお知らせ いたします	8回	3人	メタボリック・シンドロームなどの 生活習慣病を患っている方・ 運動習慣をつけたい方など	12,000円	トレーニング ルーム プールなど	広報等でお知らせ いたします		
	生活習慣病予防・改善教室 (10月)	10月実施予定		8回	3人		12,000円				
	健康運動指導士が生活習慣病予防・改善するために運動指導、食事アドバイス致します!メタボリックシンドローム、変形性膝・股関節症の方にオススメの教室です。										
親子ヨガ教室	7/24.31 8/7.21	木	9:30～10:30	4回	15組	年少児(H22.4.2)～ 小学3年生とその保護者	3,200円			第3体育室	7/3(木) 13:00から先着順 電話受付
子ども向け教室	親子かけっこ教室(秋)	9/7.14	日	9:15～10:45	2回	25組	かけっこが苦手な市内在住・在学の 小学1～2年生とその保護者	1,600円	芝生広場	公開抽選8/31(日)14:00 (申込受付8/24～30来館)	
		かけっこが速くなるコツ・ポイントを伝授します。パパ・ママと青空のもと気持ち良く走って、楽しくトレーニング!運動会で1番目指そう!									
	親子リトミック& リズム体操	10/7.14.21.28 11/4.11	火	15:30～16:30	6回	15組	2歳～年長児(H20.4.2～ H24.4.1)とその保護者	4,800円	第2体育室	9/9(火) 13:00から先着順 電話受付	
		音楽に合わせて親子で楽しく体を動かします。専門指導員のもと様々な動きを通して運動神経を向上させましょう!									
	夏休みこども合宿	8/4.5	月・火	4日9:30～ 5日12:30	1回	20人	小学3～6年生	4,600円	大会議室 屋外プール 少年の森	公開抽選7/14(月)14:00 (申込受付7/7～13来館)	
		カヌー、飛び込み体験、少年の森でキャンプファイヤー!自然の中でしかできない貴重な体験がここにある!!									
	小学生短距離教室 (夏)①	8/17.20.24.27	水・日	8:15～9:30	4回	30人	かけっこが苦手な市内在住・在学の 小学1～2年生	3,200円	芝生広場	公開抽選8/3(日)14:00 (申込受付7/27～8/2来館)	
		かけっこが速くなるコツ・ポイントを伝授します。楽しくトレーニングして運動会で1番目指そう!!									
	小学生短距離教室 (夏)②	8/17.20.24.27	水・日	10:00～11:30	4回	30人	かけっこが苦手な市内在住・在学の 小学3～6年生	3,200円	芝生広場	公開抽選8/3(日)14:30 (申込受付7/27～8/2来館)	
		短距離走のポイントをお伝えします。楽しくトレーニングして、脚力・体力をつけましょう!!									
子ども向け教室	夏休みトランポリン 体験教室①	8/19.21.26.28	火・木	7:45～9:00	4回	24人	小学1～2年生	3,600円	第1体育室	公開抽選8/6(水)14:00 (申込受付7/29～8/5来館)	
	夏休みトランポリン 体験教室②		火・木	9:15～10:30	4回	24人	小学3～6年生				
		空中での姿勢を保つことで、バランス感覚を養います。また芯のある強い体を作ります。楽しくトランポリンを体験して運動神経をアップさせよう!									
	小学生うんどう教室	9/2.9.17.23.30 10/7.14.21.28 11/4.11.18.25 12/2.9.16	火(9/17のみ)	16:30～18:00	16回	30人	運動が苦手な市内在住・在学の 小学1～6年生	12,800円	第1体育室 屋内プール 球技場	公開抽選8/12(火)14:00 (申込受付8/5～11来館)	
		球技・水中運動・トランポリンなど様々な運動を体験できる教室です。楽しく体を動かして運動神経・運動機能を高めましょう!!									
	年中うんどう教室(秋)	10/2.9.16.23.30 11/6	木	15:00～16:00	6回	25人	市内在住・在園の年中児 (H21.4.2～H22.4.1生れ)	4,800円	第1体育室	公開抽選9/11(木)14:00 (申込受付9/4～10来館)	
子ども向け教室		楽しく体を動かして、運動神経を向上させましょう。また集団行動によって社会性も養います。									
	年長うんどう教室(秋)	10/2.9.16.23.30 11/6	木	16:20～17:20	6回	25人	市内在住・在園の年長児 (H20.4.2～H21.4.1生れ)	4,800円	第1体育室	公開抽選9/11(木)14:30 (申込受付9/4～10来館)	
		体を動かす楽しさを体感しながら運動能力向上を目指す教室です。社会性を身につけ、小学校に上がる準備をします。									

秋葉台公園プール ☎0466-88-1811											
教室名		実施日(時期)	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	受講料	会場	申込受付	
成人向け教室	個人スイムレッスン	通年 (7/1〜9/30除く)	予約制	45分	1回	1人	どなたでも参加できます	2,000円	プール	事前に電話または 来館にて予約	
		水慣れから水中ウォーキング、四種泳法などをマンツーマンで指導します。またビデオ(希望制・要事前予約)を用いた泳法チェックも受けることができます。※障がいのある方は事前にご相談ください。									
	腰痛水中体操Ⅱ	10/2,9,16,23,30 11/6,13,20,27 12/4,11,18	木	10:00〜12:00	12回	20人	腰痛・肩こり・関節痛で お悩みの方	10,800円	プール 会議室 ほか	9/19(金) 13:00から 先着順電話受付	
	陸上と水中で運動・体操・ストレッチを行います。柔軟性の向上・筋力UP・関節の可動域を広げ、腰痛・肩こり・関節痛の軽減を図ります。										
アкваビクス(初級編)	10/1,8,15,22,29 11/5,12,19	水	9:30〜11:00	8回	20人	18歳以上の方	6,000円	プール	公開抽選 9/25(木)13:00 (申込受付9/12〜23来館) (9/16,22休館)		
	リズムにのって有酸素運動!体を引き締め、スリムなボディーラインをつくりましょう!										
	チャレンジ!水泳 (ナイター編Ⅱ)	10/3,10,17,24,31 11/7,14,21	金	19:00〜20:15	8回	20人	18歳以上の方	6,000円	プール	9/19(金) 17:00から先着順電話受付	
疲れた身体をリフレッシュ!泳ぎの基礎から泳力UPまで。クロールを中心に50m以上泳ぐことを目指します!											
子ども向け教室	グループスイムレッスン 5〜6歳児クラス	10/1,15	水	16:00〜17:00	1回	10人	5,6歳の未就学児	1,000円	プール	9/20(土) 13:00から 先着順電話受付	
	グループスイムレッスン 小学1〜4年生クラス	10/8,22	水	17:00〜18:00			小学1〜4年生				
	グループでのスイムレッスンです。水慣れからクロールの習得を目指します。これから泳げるようになりたい子は是非ご参加ください!										
	Let's go!カヌー教室 (8月)	8/1,8,22,29 最終日は引地川/9/6 予備日9/13	金・土	16:50〜18:00	5回	16人	小学1〜中学3年生	5,000円	屋外 プール	公開抽選 7/25(金)15:00 (申込受付7/10〜24来館) (7/22休館)	
	夏限定のカヌー教室です。日暮れ時の涼しさを感じながら、屋外プールでカヌーの正しい乗り方を学んで、自由に乗りこなしていっぱい楽しもう!最終日は引地川に行きます!(雨天決行・荒天中止)										
	飛び込み教室 (小学生、中学生編)	7/5,12	土	11:00〜12:00	2回	20人	クロールで25m以上泳げる 小学1〜中学3年生	2,000円	屋外 サブ プール	公開抽選 6/28(土)15:00 (申込受付6/13〜27来館) (6/16,23休館)	
	普段利用できない水深2.5mプールを利用して練習をおこないます。(はじめての方、苦手な方はこの機会に飛び込みのコツを身に付けましょう!)										
	ハッスル!水泳 (早朝編Ⅱ)	7/23,24,25,28,29,30	月〜金	7:50〜9:00	6回	50人	市内在住・在学の 小学1〜6年生35人 中学1〜3年生15人	4,800円	プール	公開抽選 7/16(水)15:00 (申込受付7/1〜15来館) (7/7休館)	
オープン前なので全コースが使用でき開放的!細かく班分けをして、同じレベルの友達と練習出来ます。顔付けからクロールの習得を目指す練習をしています。											
にこにこ水泳 (年中クラスⅡ)	10/3,10,17,24,31 11/7	金	16:00〜17:00	6回	20人	市内在住・在園で オムツの取れた年中児 (H21.4.2〜H22.4.1生れ)	5,400円	プール	公開抽選 9/25(木)15:00 (申込受付9/12〜23来館) (9/16,22休館)		
幼稚園が終わったらプールで泳ごう!みんなで泳げば寒さも吹き飛び!顔つけ、バタ足も夢じゃない!											
資格取得 講習会	日本赤十字社正規講習 水上安全法講習会	9/8,9,10,11	月〜木	9:00〜17:00	4回	60人	15歳以上で泳力のある方 (クロール500m以上、 潜水25m泳げる方)	3,600円	屋外 プール 体育館 会議室	8/1(金) 13:00から先着順 電話受付	
日本赤十字社の正規講習会です。水の事故から生命を守るための知識と技術を習得することができる講習会です。											
イベント	飛び込み練習会	7/1〜4(火〜金),7/21(月) 8/10,11(日),8/24〜29(日〜金) ①9:30〜10:30②14:00〜16:00 7/5(土)15:00〜18:00					プール入場者 (50m以上泳げる小学校4年生以上の方)	100円 入場料別	屋外 サブ プール	申込不要 実施日に直接プールへ	
	水深2.5mのプールを利用し、各自で自由に飛び込みの練習を行います。(指導者は付きません!午前の部・午後の部があります。)										
	秋葉台カヌーDay (カヌーに乗ってアウトドア体験!)	7/14(月),28(月) 8/11(月),25(月) 17:00〜18:00					プール入場者 (未就学児は16才以上の保護者同乗)	無料 入場料別	屋外 プール	申込不要 実施日に直接プールへ	
	夏休み限定のカヌー(1〜2人乗り)体験日です。日暮れ時の涼しさを感じながら、カヌーを自由に乗りこなしていっぱい楽しみましょう!										
チャレンジ!救急 (いざという時のために)	7/20(日)						どなたでも参加できます	無料 入場料別	プール	申込不要 実施日に直接プールへ	
いざという時のために、救命措置や応急手当などを体験して緊急時の知識や救助技術を習得しましょう!また当日は沢山のイベントをご用意しております!											

鵜沼運動施設 ☎0466-36-1607										
教室名		実施日(時期)	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	受講料	会場	申込受付
成人向け教室	ヨガ	9/11,18,25 10/2,9,16,23,30	木	13:00~14:00	8回	20人	18歳以上の方	7,200円	2階 ロビー	申込受付8/20~27来館 (8/25休館) 公開抽選8/28(木)14:00
		ヨガが初めてという方を対象にした初心者教室です。深い呼吸とゆったりとした動きで心身ともにリフレッシュしましょう。								
	お母さんのためのピラティス	9/12,19,26 10/3,10,17,24,31	金	13:10~14:10	8回	20人	子育て中のお母さん、お子さま 同伴の方の参加を了承される方	7,200円	2階 ロビー	8/22(金) 8:30から先着順 電話または来館
		子育て中のお母さまを応援します!お子さま連れでも参加できます(託児なし)。出産・子育てで歪んだ姿勢の改善を目指しましょう。								

すばやくスポーツモードに導く
KIRIN LOVES SPORTS
【キリンラブズスポーツ】

BRAND TOP PRODUCT SOCCER 日本代表応援ラベル PLAY BALL!

new

Na50 必須ミネラル ナトリウム 50mg/100ml + シトルリン・アルギニン 配合

KIRIN LOVES SPORTS
【キリンラブズスポーツ】

スポーツを愛するすべての人へ。

鵜沼運動施設 ☎0466-36-1607

教室名		実施日(時期)		曜日	実施時間	回数	定員	対象者	受講料	会場	申込受付
成人向け 教室	からだしゃっきーん! エクササイズ	10/21.28 11/4.11.18 12/2.9.16		火	13:15~14:15	8回	15人	18歳以上の方	7,200円	2階 ロビー	9/30(火) 8:30から先着順 電話または来館
	ストレッチングやストレッチポールを使って身体のコンディショニングをおこないます。心身の疲れをリフレッシュさせましょう!										
子ども向け 教室	エンジョイ!夏休み (1・2年)	7/22.23.24.25		火・水 木・金	8:00~9:30	4回	20人	市内在住・在学の 小学1~2年生	3,200円	野球場	申込受付7/1~7来館 公開抽選7/8(火)14:00
	エンジョイ!夏休み (3・4年)				10:00~11:30	4回	20人	市内在住・在学の小学3~4年生	3,200円	野球場	申込受付7/1~7来館 公開抽選7/8(火)14:15
	フラフープを使ったリレーや大縄跳び、ドッジボールなどの遊びを通じて楽しみながら「走る・跳ぶ・投げる」の経験を養います。										
	スキルアップ!ベースボール (5・6年)	8/4.5.6.7.8.12 (予備日8/13.14)		月~金	8:00~10:00	6回	16人	市内在住・在学の小学5~6年生 (野球経験のある方)	4,800円	野球場	申込受付7/15~20来館 公開抽選7/21(月祝)14:00
	野球経験者を対象にしたスキルアップ教室です。「走・攻・守」の技術アップのための練習方法をおこないます。										
	親子たいそう②	9/3.10.17.24 10/1.8 (予備日10/15.22)		水	10:30~11:30	6回	15組	市内在住のH22.4.2~ H24.4.1生れの方と保護者	6,000円	野球場	8/13(水) 8:30から先着順 電話または来館
	幼児たいそう(年中)	9/5.12.19.26 10/3.10 (予備日10/17.24)		金	15:30~16:30	6回	20人	市内在住・在園の年中児 (H21.4.2~H22.4.1生れ)	4,800円	野球場	8/15(金) 8:30から先着順 電話または来館
様々な運動や動きづくりを通じて、身体機能と運動能力の向上を図り、小学校体育への導入につなげます。											

八部公園プール ☎0466-36-1607

教室名		実施日(時期)		曜日	実施時間	回数	定員	対象者	受講料	会場	申込受付
成人向け教室	個人スイムレッスン	通年(7・8・9月除く)		予約制	45分	1回	1人	どなたでも参加できます	2,000円	プール	事前に来館・電話にて予約 (先着順)
	4種泳法から水中運動までマンツーマンでお客様のご要望にお応えします。										
	グループレッスン (クロール基礎クラス・火曜)	7・8・9月を除く火曜日 (祝日は除く)	予約制	11:20~12:30	1回	18人	20歳以上 (未経験の方からクロールで 15mくらい泳げる方まで)	1,000円	プール	事前に来館・電話にて予約 (先着順)	
	グループレッスン (クロール基礎クラス・木曜)	7・8・9月を除く木曜日 (祝日は除く)			1回	18人		1,000円			
	バタ足しても手をまわしてもうまく進めない。息つきがうまくできず、すぐに苦しくなってしまう。そんな悩みを少しでも解消できる教室です。クロールで25m泳ぐことを目標としている方、今すぐトライしてみませんか!										
	グループレッスン (フォーム修正クラス・水曜)	7・8・9月を除く水曜日 (祝日は除く)	予約制	11:20~12:30	1回	18人	20歳以上 (クロールで20m以上泳げる方)	1,000円	プール	事前に来館・電話にて予約 (先着順)	
	グループレッスン (フォーム修正クラス・金曜)	7・8・9月を除く金曜日 (祝日は除く)			1回	18人		1,000円			
	もっとクロールを楽に泳ぎたい。もっと背泳ぎを上手に泳ぎたい。できればきれいに長く泳ぎたい。そんな要望に応えるため、フォームの修正を図り、キック・ストローク・息つきを丁寧に指導します。水泳を継続していこうと考えている方、今すぐトライしてみませんか!										
	ステップアップ水泳 (火曜②)	9/30 10/7.21 11/11.18 12/2.9.16	火	12:50~14:00	8回	24人	20歳以上 (クロールで25m以上泳げる方)	7,200円	プール	申込受付9/16~21来館 公開抽選9/23(火)15:00	
	ステップアップ水泳 (木曜②)	10/2.9.23 11/13.20 12/4.11.18	木		8回	24人		7,200円			
	クロールだけでなく、背泳ぎや平泳ぎも泳げるようになりたい。そして、いつかパタフライにもチャレンジしたい。そんな方のために各種目を取り入れて練習します。ステップアップを目標に、それぞれの泳法をマスターしてみませんか!										
腰痛・水中体操講座 (水曜②)	10/15.22 11/5.12.19.26 12/3.10	金	12:15~13:50	8回	20人	20歳以上の方	7,200円	2階ロビー プール	申込受付9/30~10/5来館 公開抽選10/7(火)15:00		
腰痛・水中体操講座 (金曜②)	10/17.24 11/7.14.21.28 12/5.12			8回	20人		7,200円				
腰痛の症状を改善し再発を防ぐことを目的とした3か月の長期教室です。陸上でのストレッチ運動、プールでの水中運動などをおこないます。											
ナイター水泳 (水曜②)	10/15.22 11/5.12.19.26 12/3.10	水	19:00~20:15	8回	24人	20歳以上の方	7,200円	プール	申込受付9/30~10/5来館 公開抽選10/7(火)15:30		
ナイター水泳 (金曜②)	10/17.24 11/7.14.21.28 12/5.12	金		8回	24人		7,200円				
初心者からステップアップ目的の方まで、楽しみながらおこなう3ヶ月間の長期教室です。健康増進のために!仕事帰りのリフレッシュに!水泳仲間をつくって一緒に練習してみませんか!											
子ども向け教室	こどもグループレッスン (息つきマスタークラス・火曜)	7・8・9月を除く火曜日 (祝日は除く)	予約制	17:00~18:00	1回	18人	小学1~6年生 (クロールで15m以上泳げる方)	1,000円	プール	事前に来館・電話にて予約 (先着順)	
	こどもグループレッスン (息つきマスタークラス・金曜)	7・8・9月を除く金曜日 (祝日は除く)			1回	18人		1,000円			
	息つきをマスターしてクロール25m泳いでみよう!きっと今より上達すること間違いなし!反復練習を多く取り入れてクロール25m完泳を目指していきます。										
	こどもグループレッスン (4種泳法チャレンジクラス・水曜)	7・8・9月を除く水曜日 (祝日は除く)	予約制	17:00~18:00	1回	18人	小学1~6年生 (クロールで25m以上泳げる方)	1,000円	プール	事前に来館・電話にて予約 (先着順)	
	こどもグループレッスン (基礎バッチリクラス・木曜)	7・8・9月を除く木曜日 (祝日は除く)	予約制	17:00~18:00	1回	18人	小学1~6年生 (一人でプールに入れる方)	1,000円	プール	事前に来館・電話にて予約 (先着順)	
まずはプールへ行ってみよう!誰だって始めは基礎からスタート。水慣れ、けのび、バタ足から楽しく水泳を始めてみよう!											



おいしさで話をしよう。
ダイドードリンコ

<http://www.dydo.co.jp/>

八部公園プール ☎0466-36-1607

教室名		実施日(時期)		曜日	実施時間	回数	定員	対象者	受講料	会場	申込受付
子ども向け教室	夏休み! 早起きこどもスイム①	7/30.31 8/1.6.7.8		水 木 金	7:30~9:00	6回	100人	市内在住・在学の 小学1~6年生	5,400円	プール	申込受付7/15~20来館 公開抽選7/22(火)15:00
		8/20.21.22.27.28.29				6回	100人		5,400円		
	夏休み! 早起きこどもスイム②	規則正しく早起きして、朝からみんなで集まって泳いでみよう! 少人数のクラス制で上達も早い! 『八部公園プール』で楽しい夏の思い出をつくろう!									
	未就学スイム (水曜②)	10/15.22 11/5.12.19.26 12/3.10	水	16:00~17:00	8回	15人	市内在住・在園の年中児・年長児 (H20.4.2~H22.4.1生れ)	7,200円	プール	申込受付9/30~10/5来館 公開抽選10/7(火)15:30	
	未就学スイム (木曜②)	10/16.23 11/6.13.20.27 12/4.11	木	16:00~17:00	8回	15人	市内在住・在園の年中児・年長児 (H20.4.2~H22.4.1生れ)	7,200円			
	未就学スイム (金曜②)	10/17.24 11/7.14.21.28 12/5.12	金	16:00~17:00	8回	15人	市内在住・在園の年中児・年長児 (H20.4.2~H22.4.1生れ)	7,200円			
主役は子ども! 応援するのは家族のみならず! 上達させるのはいつも優しく、時に厳しいコーチたち! 水慣れを中心に楽しく練習します。 「つぎはいつ?あと何回練習できる?」と子どもから思われるような教室です。子どもが頑張っている姿を少し遠くから見てみませんか?											
イベント	八部公園夏の救急フェア 2014	8/17(日)	—	—	—	—	—	どなたでも参加できます	無料	八部公園 プール	申込不要 実施日時に直接プールへ
		プールや海などで水難事故が起こった場合の対処法や、蘇生法及び三角巾を使った手当の方法などを体験いただけます。									
	ふれあいスポーツ交流会 八部公園ふれあいテニス講習会	9/27(土) (予備日10/4(土))	—	—	—	—	—	障がいのある方 及びこの事業に関心のある方	500円	八部公園 テニスコート (ハードコート)	申込受付8/1(金)~31(日) (8/11.25休館) 電話・FAXまたは来館 定員50人 先着順
		テニスを通じて障がいのある方と健常者のバリアフリーの推進を図ります。障がいのある方はもちろん健常者も参加できます。									

石名坂温水プール ☎0466-82-5131

教室名		実施日(時期)	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	受講料	会場	申込受付
教室	水中ウォーキング	通年 (7/19~8/31除く)	木	14:00~15:00	1回	20人	どなたでも参加できます	200円 (入場料別)	プール	申込み不要 実施日時に直接プールへ
		プールの中で水の抵抗や浮力を利用して、腰や膝などへの負担が少ない効果的な歩き方や運動を楽しむ教室です。								
成人向け教室	個人スイムレッスン	通年 (7/19~8/31除く)	予約制	45分	1回	1人	どなたでも参加できます	2,000円	プール	事前に電話 または来館にて予約
		水慣れ・水中歩行・4種泳法など、お客様のニーズに応じてマンツーマン指導をいたします。ビデオレッスンを希望される方は事前にお申し出ください。								
	楽・楽水泳教室(中級)②	10/1.8.15.22.29 11/5.12.19.26 12/3.10	水	11:15~12:30	11回	20人	クロールで25m泳げる方	6,600円	プール	公開抽選9/25(木)13:00 (申込受付9/17~23来館)
		楽しく・楽にをテーマに、クロールで50m・100mを目指して泳ぎましょう。								
	アクアエクササイズ②	10/1.8.15.22.29 11/5.12.19	水	13:00~13:50	8回	15人	どなたでも参加できます	4,800円	プール	9/17(水)13:00から 先着順電話受付
		様々な動きを水中で行い、柔軟性や筋力アップを図ります。楽しく行える初心者向けの水中運動です。								
	楽・楽水泳教室(初級)②	10/3.10.17.24.31 11/7.14.21.28 12/5.12	金	11:15~12:30	11回	5人 10人	肢体に障がいがあり泳ぎを始めた方 泳ぎをはじめたい方、25mを目標とする方	6,600円	プール	9/19(金)11:30から 先着順電話受付 公開抽選9/26(金)13:00 (申込受付9/19~25来館)
		楽しく・楽にをテーマに泳ぎます。肢体に障がいがある方も受講できますので、みんなで楽しく水泳をマスターしましょう!								
	楽・楽ナイトスイム②	10/4.11.18.25 11/1.8.15.22	土	19:00~20:30	8回	15人	18歳以上の初・中級者の方	4,800円	プール	9/20(土)19:00から 先着順電話受付
		初・中級者を対象とした水泳教室です。楽な泳ぎ方をマスターして、水泳を楽しみましょう。								
	ナイトアクア③	10/6.20.27 11/10.17 12/1.8.15	月	19:00~20:00	8回	20人	どなたでも参加できます	4,800円	プール	9/22(月)18:00から 先着順電話受付
		音楽に合わせ全身を楽しく動かします。脂肪燃焼をイメージしながら、みんなで動いてメッキルしましょう。ストレス発散にも効果的です!								
	楽・楽バタフライ	10/9.16.23.30 11/6.13.20	木	12:50~14:00	7回	15人	クロールで25mくらい泳げ、 バタフライにチャレンジしたい方	4,200円	プール	9/25(木)13:00から 先着順電話受付
これからバタフライにチャレンジしたい方、もっと上達したい方のための教室です。										
はじめての太極拳	9/26 10/3.10.17.24.31 11/7.14	金	10:00~11:30	8回	15人	どなたでも参加できます	4,800円	多目的 ホール	9/12(金)10:00から 先着順電話受付	
	初心者向けの太極拳教室です。ゆったりと優雅に動く太極拳は足腰が鍛えられるだけでなく、肩凝り・腰痛などの生活習慣病にも効果的な健康法です。									
リラックスヨーガ②	10/3.10.17.24.31 11/7.14.21	金	14:15~15:45	8回	30人	どなたでも参加できます	4,800円	多目的 ホール	9/19(金)14:00から 先着順電話受付	
	ヨーガのポーズがもたらす健康と深い呼吸がもたらす癒しは、運動不足・ストレス解消に効果的です。体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます。									
姿勢改善トレーニング ～基礎代謝アップ～①	10/8.15.22.29 11/5.12.19.26	水	10:00~11:30	8回	25人	どなたでも参加できます	4,800円	多目的 ホール	9/25(木)10:00から 先着順電話受付	
	ストレッチやピラティスなどで身体の深部にあるインナーマッスルを刺激して正しい姿勢をつくります。正しい姿勢は基礎代謝アップにも繋がります。									
子ども向け教室	夏期子ども水泳教室①	8/2.3.4.6.7.8	土~金 (火曜除く)	7:30~9:00 土・日は7:00~8:30	6回	60人	市内在住・在園・在学の 4歳(H22.4.2~H23.4.1生れ)	4,800円	プール	公開抽選 7/23(水)10:00 (申込受付7/18~21来館)
		8/20.21.22.27.28.29	水・木 金	7:30~9:00	6回	60人	~小学6年生			
	夏期子ども水泳教室②	朝はコーチと元気にあいさつ!遊びの時間を多く取り入れ、水に親しむと同時に、レベルごとの細かなグループ編成で楽しく練習します。水が苦手な子ども、上達したい子どもも夏休み中にチャレンジしてみよう。								
子ども向け教室	夏期学童水泳合宿	8/25.26	月・火	25日10:00 26日12:00	1回	30人	市内在住・在学の小学4~6年生	4,000円	プール	公開抽選8/6(水)10:00 (申込受付8/1~4来館)
		夏の最後の思い出!思い出いきり泳いで、思いっきり遊ぶ♪夕食はみんなで作ろう!さあ、石名坂にお泊り!ちゃおう♪								

ゆとりある空間に、ハイクオリティーな
装備を誇る日野リエッセⅡ。
スポーティーなフロントマスク、
華やかで気品あるインテリアも、
バスツーリングへの期待をよりいっそう高めます。

小型バス

HINO
LIESSE II



横浜日野自動車株式会社

〒251-0001 藤沢市西富730-1
TEL:0466-81-0135 FAX:0466-83-0979



写真はEX(撮影用特別仕様車)
(26人乗り・29人乗り)

石名坂温水プール ☎0466-82-5131

教室名	実施日(時期)	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	受講料	会場	申込受付
ちびっ子水泳教室② (水曜)	10/1.8.15.22.29 11/5.12.19.26 12/3.10	水	16:00~17:00	11回	15人	市内在住・在園の 4~6歳の未就学児 (H20.4.2~H23.4.1生れ)	8,800円	プール	公開抽選 9/17(水)10:00 (申込受付9/12~15来館)
ちびっ子水泳教室② (木曜)	10/2.9.16.23.30 11/6.13.20.27 12/4.11	木							
ちびっ子水泳教室② (金曜)	10/3.10.17.24.31 11/7.14.21.28 12/5.12	金							
泳力認定ちびっ子水泳教室② (木曜)	10/2.9.16.23.30 11/6.13.20.27 12/4.11	木	17:00~18:00	11回	15人	市内在住・在園の4~6歳の未就学児(H20.4.2~H23.4.1生れ) 泳力認定進級テストの級をお持ちの方	8,800円	プール	公開抽選9/17(水)15:00 (申込受付9/12~15来館)
学童水泳教室② (水曜)	10/1.8.15.22.29 11/5.12.19.26 12/3.10	水	17:00~18:00	11回	25人	市内在住・在学の 小学1~6年生	8,800円	プール	公開抽選9/17(水)13:00 (申込受付9/12~15来館)
学童水泳教室② (木曜)	10/2.9.16.23.30 11/6.13.20.27 12/4.11	木	18:00~19:00						
学童水泳教室② (金曜)	10/3.10.17.24.31 11/7.14.21.28 12/5.12	金	17:00~18:00						
泳力認定学童水泳教室② (水曜)	10/1.8.15.22.29 11/5.12.19.26 12/3.10	水	18:00~19:00	11回	15人	小学1~6年生で、 泳力認定進級テストの 級・段をお持ちの方	8,800円	プール	公開抽選 9/17(水)15:00 (申込受付9/12~15来館)
泳力認定学童水泳教室② (金曜)	10/3.10.17.24.31 11/7.14.21.28 12/5.12	金							
ちびっ子体育教室	7/30.31 8/1.6.7.8	水・木・金	14:00~15:00 16:00~17:00	6回	12人	市内在住・在園の年長児(H20.4.2~H21.4.1生れ) 市内在住・在学の小学1~2年生	4,800円	多目的 ホール	7/16(水) 14:00から 先着順電話受付 7/16(水) 16:00から 先着順電話受付
わんぱく体育教室	10/2.9.16.23.30 11/6.13.20 (11/27.12/4)	木	16:00~17:00	8回	10人	市内在住・在園の年長児(H20.4.2~H21.4.1生れ) 市内在住・在学の小学1年生	8,000円	多目的 ホール	9/18(木) 14:00から 先着順電話受付
こども新体操教室	10/1.8.15.22.29 11/5 (11/27.12/4)	水	15:30~17:00	6回	20組	市内在住・在園の3歳~6歳までの 未就学児と保護者	4,800円	多目的 ホール	9/17(水) 14:00から 先着順電話受付
親子DEエクササイズ	10/1.8.15.22.29 11/5	水	15:30~17:00	6回	20組	市内在住・在園の3歳~6歳までの 未就学児と保護者	4,800円	多目的 ホール	9/17(水) 14:00から 先着順電話受付

子ども向け教室

親子向け

イベント報告

湘南ベルマーレフットサルクリニック

5月17日 秋葉台文化体育館

毎年恒例のベルマーレフットサルクリニックを開催しました。「湘南ベルマーレフットサルクラブ」の選手が子どもたちに上達の極意を楽しく指導し子どもたちは元気いっぱい動いて楽しんでいました。また、フレンドリーマッチも白熱したゲームが行われ子どもたちも熱い視線を送っていました。楽しく選手たちと触れ合う子どもたちにとって良い一日になったのではないかと思います。



体力測定フェスタ8健康体力セミナー2014

5月25日 秩父宮記念体育館

体力測定やセミナーにチャレンジする子どもから高齢者まで多くの参加者で、一日中会場が賑わいました。毎年この測定イベントに参加され、昨年の自分と比べている方がたくさんいらっしゃいました。中には、日頃のウォーキングやランニングの成果を感じる事ができた方もいらっしゃったようです。ぜひ次回も、多くの皆様のご参加をお待ちしております。



はかって、わかる!
はかって、気づく!
自分の健康!



POCARI SWEAT LUNAR DREAM CAPSULE PROJECT



キミの夢を月に届けよう。
日本・アジアの子どもたちの夢を集めます。
これから先、くじけそうになったときは月を見上げてください。月に誓った
その言葉がきっと、再び走り出すための力になる。夢を向いて、生きよう。

プロジェクトの詳細は下記ウェブページをご覧ください。

lunar-dream.com

公益財団法人 藤沢市みらい創造財団

青少年事業課・芸術文化事業課 事業案内

青少年事業課

◆海とあそぼう！～カッターボート体験と 海辺の生物観察～参加者募集

【日時】8月9日(土)9時30分～16時(延期日8月10日(日))
 【場所】江の島ヨットハーバー周辺
 【内容】カッターボートの漕艇体験や磯の生物観察、海の安全教室ほか
 【対象】市内在住・在学の小学5・6年生60人(抽選)
 【費用】1,000円
 【申込】参加者本人が7月11日(金)までに
 電話または藤沢青少年会館へ来館。
 【問合】(公財)藤沢市みらい創造財団
 青少年事業課 ☎0466-25-5215



◆シースクール参加者募集

サーフィン教室

【日時】7月25日(金)8時30分～正午(延期日8月1日(金))
 【場所】鶴沼海岸 【内容】サーフィン教室
 【対象】市内在住・在学のある程度泳げる
 中学・高校生30名(抽選)
 【費用】3,000円



ヨット教室

【日時】8月16日(土)9時～15時(延期日8月17日(日))
 【場所】江の島湘南港周辺 【内容】小型ヨット乗船体験
 【対象】市内在住・在学のある程度泳げる
 中学・高校生20名(抽選)
 【費用】3,000円



【申込】7月10日(木)までに電話または各市民センター・公民館・青少年会館、
 少年の森にある申込書を、藤沢青少年会館(藤沢市朝日町10-8)郵送(必着)または持参。
 【問合】(公財)藤沢市みらい創造財団 青少年事業課 ☎0466-25-5215
 ※申込用紙は(公財)藤沢市みらい創造財団のホームページ(<http://www.f-mirai.jp/youth>)からもダウンロードできます。

芸術文化事業課

◆キエフ・クラシック・バレエ 「白鳥の湖」

【日時】8月3日(日)15時開演
 【会場】藤沢市民会館大ホール
 【費用】S席6,000円・A席4,000円(全席指定)
 【内容】クラシックバレエ ※3歳以下入場不可



◆曹雪晶・二胡演奏会

【日時】9月15日(月・祝)15時開演
 【会場】藤沢市民会館小ホール
 【費用】3,000円(全席指定) 【出演】曹雪晶
 【内容】二胡演奏会 ※未就学児入場不可



チケットのお買い求めは

藤沢市民会館 TEL.0466-23-2415
 湘南台文化センター
 市民シアター TEL.0466-45-1550

お問い合わせ 芸術文化事業課 ☎0466-28-1135

パーティ・会食・式典は 藤沢市民会館でどうぞ



藤沢市民会館サービス・センター(株)

TEL 0466-26-5070 <http://www.fsc5070.co.jp>



透明は
ごまかせない。



飲まれつづけている理由があります。
三ツ矢サイダー

アサヒ飲料株式会社

いつでも 誰でも いつまでも スポーツを楽しめる場づくり

スポーツするなら 善行大越スポーツクラブ

善行大越スポーツクラブは文部科学省が推奨している総合型地域スポーツクラブです。

トランポリン

2～70才くらいの方まで、運動の苦手な方でも楽しみながら続けられます。

場所：善行小・大越小
対象：2歳～70歳まで
曜日：月・火・水・金・土・日
時間：土日＝午前
平日＝午後
費用：¥3,300～4,400(1か月)



サッカー

日本サッカー協会公認指導員による教室です。本格的な指導でスキルアップ。

場所：善行小・秋葉台・体育センター
対象：小学生
曜日：火・水・木
時間：16:30～
費用：¥5,184(1か月)



空手

防具を使う痛くない空手です。礼儀正しく元気な子を育てましょう。

場所：大越小・善行小
対象：幼児から
曜日：水・土
時間：16:30～
9:30～
費用：¥4,000(1か月)



体操

体操はすべての運動の基本です。体を使う喜びを味わいましょう。

場所：善行小
対象：小学生
曜日：木
時間：16:15～
費用：¥3,750(1か月)



おはようスポーツ

日曜の朝は早起きして体を動かそう。運動を好きな子を育てます。

場所：善行小・大越小
対象：小学生
曜日：日
時間：8:20～
費用：¥3,300(1か月)



エアロ＆ヨガ

初級エアロビクスと心身をリラックスさせるヨガ。気持ち良いですよ。

場所：体育センター
対象：どなたでも
曜日：金
時間：10:00～
費用：¥2,250(1か月)



健脳健骨体操

暮らしに取り入れられる体操をご紹介します。いつまでも健康な体づくり。

場所：善行小
対象：どなたでも
曜日：土
時間：11:00～
費用：¥1,500(1か月)



太極拳

初心者向けの24式。中腰になってゆったりと優雅に足腰を鍛えましょう。

場所：大越小・石原谷
対象：どなたでも
曜日：日・金
時間：10:00～
費用：¥2,250(1か月)



スポーツ吹矢

呼吸法で腹筋を使い、心肺機能を鍛えましょう。

場所：善行小
対象：どなたでも
曜日：土
時間：12:30～
費用：¥1,500(1か月)



ルディックウォーキング

通常のウォーキングより消費カロリー25%アップ。運動不足解消にぜひ。

場所：善行小
対象：どなたでも
曜日：第2日・第4日
時間：10:00～
費用：¥200(1回)



小学生 英会話

歌やチャンツを取り入れた楽しい英会話教室。児童英検も受けられます。

場所：善行団地
対象：小学生
曜日：月
時間：15:30～
費用：¥4,500(1か月)



夏期水泳教室

夏休みの間、水泳が苦手な子に5日間。

場所：大越小
対象：小学生
曜日：月～金
時間：午前の部
午後の部
費用：¥5,500(5日)



一般社団法人 善行大越スポーツクラブ

〒251-0877 藤沢市善行団地6-1 善行小学校西門

TEL. 0466-77-5345

MAIL. kozo@mist.dti.ne.jp

※詳しくはお問い合わせください。

うるおいと喜びを。
<http://www.jbinc.co.jp>

ジャパンビバレッジは、北海道から沖縄まで全国各地に事業所をもつ自動販売機オペレーターとして、うるおいと喜びをお届けしています。

がんばった後のアイスはおいしい。



(株) ロッテアイス

賛助会員募集

■ 個人会員：1口 2,000円以上

当財団では、青少年健全育成事業をはじめ、市民スポーツ・レクリエーション活動の普及振興、地域文化の発展を図ることを目的にすると同時に市民の皆様を対象とした事業等に活用させていただきたいと考えております。この目的及び趣旨にご賛同していただける賛助会員を募集しております。ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

■ 団体会員：1口 5,000円以上

■ 法人会員：1口 50,000円以上

個人 会員	明月 忠純様 小山 八千代様	市川 和広様 西貝 和男様	井上 広男様 野田 勇二様	五十嵐 紀子様 野田 豊子様	大井 正信様 宮脇 英雄様	川口 知恵子様 吉澤 宏直様	小林 勝也様 鈴木 和子様
----------	-------------------	------------------	------------------	-------------------	------------------	-------------------	------------------

法人・団体会員	安藤植木株式会社	株式会社青木造園土木	一般社団法人 善行大越スポーツクラブ	大島ガラス
上地流 湘南修武館	上地流 湘南修武館ジュニア	神戸・広島 子供たちの旅	さがみ農協 藤沢市農業経営士協議会	湘南アーキテクチャ株式会社
株式会社湘南管轄協会	公益財団法人 湘南産業振興財団	湘南ドルフィンズマーチングバンド	湘南真向会	株式会社 高倉園グリーンセンター
東京ビジネスサービス株式会社	株式会社 東幸 湘南営業所	ナショナルペンディング 株式会社 湘南第二営業所	株式会社橋本造園土木	普川造園株式会社
公益社団法人 藤沢市観光協会	藤沢グリーンライオンズクラブ	藤沢商工会議所	一般社団法人 藤沢青年会議所	藤沢市ターゲットバードゴルフ協会
藤沢市フォークダンス協会	有限会社山龍造園土木興業			

賛助会員加入者名簿抜粋(2014/4/1～2014/6/12)

会員 特典

- 本財団季刊誌(広報誌)における法人名・団体・個人名の掲載(希望の方のみ)
- 本財団季刊誌の送付
- 個人会員様には市内公共スポーツ施設サービスチケット(施設無料利用券)の進呈
- 団体会員様には「藤沢市少年の森宿泊棟」割引

加入のご案内パンフレット・申込書は財団ホームページからもダウンロードできます。また、市内スポーツ施設、青少年施設、市民会館(芸術文化事業課事務所)に置いてありますので、是非ご加入ください。皆様のご支援お待ちしております！

詳細については、公益財団法人藤沢市みらい創造財団総務課 TEL0466-21-7861まで

スポーツ施設紹介

※年末年始(12月28日～1月4日)は全施設休館となります。(一部年末特定営業あり)
※休館日が祝日の場合はその翌日が休館日となります。

秩父宮記念体育館

休館日:第2月曜日(トレーニング室は第2・4月曜日)

〒251-0026 藤沢市鵠沼東8-2

藤沢駅から徒歩10分

TEL.0466-22-5335 FAX.0466-28-5749

鵠沼運動施設(八部公園プール)

休館日:第2・4月曜日(プールは毎週月曜日)

〒251-0037 藤沢市鵠沼海岸6-12-1

鵠沼海岸駅から徒歩10分

TEL.0466-36-1607 FAX.0466-36-1754

秋葉台文化体育館

休館日:第3月曜日(トレーニングルーム・サウナは第1・3月曜日)

〒252-0816 藤沢市遠藤2000-1

湘南台駅からバス10分

TEL.0466-88-1111 FAX.0466-88-8687

秋葉台公園プール

休館日:毎週月曜日

〒252-0816 藤沢市遠藤2000-1

湘南台駅からバス10分

TEL.0466-88-1811 FAX.0466-88-0081

石名坂温水プール

休館日:毎週火曜日

〒251-0875 藤沢市本藤沢1-10-1

藤沢本町駅から徒歩10分

TEL.0466-82-5131 FAX.0466-82-5132

※夏期プール利用については、1ページをご覧ください。

「敬老の日」60歳以上の方へスポーツ施設無料利用のご案内

9月15日(月・祝)「敬老の日」に60歳以上の方は次の施設を無料でご利用いただけます。ぜひ、ご利用ください。

施設名	施設区分	利用時間
秩父宮記念体育館・秋葉台文化体育館・鵠沼運動施設	トレーニング室	9:00～21:00
秋葉台公園プール・八部公園プール・石名坂温水プール	プール(屋内)	9:30～20:00

※トレーニング室の利用につきましては、事前に登録が必要です。※ご利用の際は、ご本人と確認できるものをご提示ください。※駐車場は有料となります。

藤沢市みらい創造財団スポーツ事業課の ホームページおよびeメールについて

ホームページからスポーツ事業課が運営する体育館、プールなどの情報を見ることができます。またeメールにて質問やご意見、ご感想を承っております。

ホームページURL <http://f-mirai.jp/sports>
eメールアドレス sports@f-mirai.jp

公益財団法人 藤沢市みらい創造財団 スポーツ事業課

TEL.0466-22-5633

編集後記

この夏はワールドカップが熱く熾烈を極めていきます。4年に一度のビッグイベントだけに早起きしてテレビにかじりついているのではないのでしょうか。ただ、睡眠不足になると気をつけたいのが熱中症。こまめな水分補給など体調管理には十分にご注意を。何かと気持ちもたかぶる夏本番！レジャー施設では水の事故にも気をつけてください。ご家族・ご友人と最高の思い出を作って楽しい夏を満喫しましょう！

DASH!ふじさわ 2014年(平成26年)7月1日発行 / 発行元 〒251-0026 藤沢市鵠沼東8番2号 公益財団法人藤沢市みらい創造財団スポーツ事業課
デザイン・印刷 株式会社 湘南よみうり新聞社



きらきら

スイミングライフ応援しています。

ドゥドゥ

水の中!!

Swimming Life

水着・スイムCap・ゴーグル・みみせん・ビートバン他

(有)ルートワン

お問い合わせ先

〒165-0023 東京都中野区江原町1-22-4
tel 03-3951-9224

八部公園プール、秋葉台公園プール、石名坂温水プールで販売しております。