

Fujisawa

MIRAI.net

No.3 TAKE FREE

2015 Autumn

公益財団法人 藤沢市みらい創造財団

PR協力: 小田急電鉄株式会社

特集1

ジョギング・ランニングで 健康を手に入れよう!

特集2

藤沢市民が作り上げる舞台総合芸術 第23回藤沢市民オペラ 開催決定!

ワクワク 児童クラブの一日

Doctor's Voice!

スポーツとおしりの病気

トレーニングルーム活用術

スタジオプログラムに参加しよう!



- 02 Event Pickup
自然ふれあい教室/
ふれあいスポーツ交流会
- 03 Event Report
夏のわくわくキャンプ
島の大冒険in伊豆大島
- 04 ① 特集 ジョギング・ランニングで
健康を手に入れよう！
- 06 ランニングの教室に参加してみませんか？
- 08 Doctor's Voice!
スポーツとおしりの病気
スポーツまつりふじさわ2015
- 09 トレーニングルーム活用術
スタジオプログラムに参加しよう！

10 ② 特集 藤沢市民が作り上げる舞台総合芸術
第23回藤沢市民オペラ
開催決定！

12 施設へワクワク
GO!! 児童クラブの一日

14 職員オススの本や映画などの紹介
みらい図書館

BOOK「オリンピックボランティアになるための本」
MOVIE「ペイ・フォワード」



公益財団法人
藤沢市みらい創造財団

発行日 平成27年10月1日
発行元 公益財団法人藤沢市みらい創造財団 事務局
〒251-0054 藤沢市朝日町10-8 ☎0466-21-7861
デザイン (株)さんこうどう
印刷

表紙写真：ランニングクリニック/撮影：スポーツ事業課

EVENT PICKUP

これから開催されるイベントのご案内！ 皆さまのご参加をお待ちしております！

自然ふれあい教室 ~雪ん子大作戦其ノ十五~



毎年抽選になるほどの、当財団人気事業、雪ん子大作戦！
2泊3日、一面銀世界の中で、藤沢ではなかなかできない体験を思いっきり楽しんじゃおう！たくさんのご応募をお待ちしてます！

【日程】作戦会議(事前研修会)① 12/5(土)
作戦会議(事前研修会)② 12/13(日)
本番 2016年1/9(土)~11(月・祝)(2泊3日)
同窓会(事後研修)2016年1/31(日)

【場所】本番…国立信州高遠青少年自然の家及びその周辺
作戦会議、同窓会…藤沢青少年会館

【内容】雪遊び、スノーハイク、冬の自然観察ほか

【対象】市内在住・在学の小学5・6年生で、全ての日程に参加できる方48人(抽選)

【参加費】16,000円

【問合せ・申し込み】10/26(月)から11/13(金)〈必着〉までに市内小学校にて配布される、または市内公共施設にある申込書を、藤沢青少年会館(〒251-0054藤沢市朝日町10-8)へ郵送または持参で。 青少年事業課 ☎0466-25-5215

障がい者スポーツ・ユニバーサルスポーツイベント

ふれあいスポーツ交流会

~ローリングバレーボール&ふうせんバレーボール~

ちびっこからお年寄り、障がいのある方まで、誰でもみんなで一緒に楽しめるローリングバレーボールとふうせんバレーボール！



【日程】11/7(土) 10:30~15:30

【会場】秋葉台文化体育館 第1体育室

【対象】ちびっこからお年寄りの方まで障がいの有無に関わらずどなたでも

【申し込み】不要 当日直接お越しください(受付10:00~)

【参加費】無料

【問合せ】スポーツ事業課 ☎0466-22-5633

当社は1969年の創立以来、神奈川県内を中心に首都圏から全国の地方公共団体および企業のお客様に対してICT活用のコンサルティングからシステム構築、業務用アプリケーション、スマホ用アプリケーションの開発iDCを活用したクラウドサービスやアウトソーシングなど、効率的かつ安全で質の高いソリューションを提供してまいりました。

これからもお客様の良きビジネスパートナーとして、ICTを通じて豊かな地域社会の発展と夢ある未来の創造に貢献してまいります。



株式会社 ワイーシーソリューションズ

横浜市中区山下町22 ☎045-664-5383 <https://www.yec.ne.jp/>

新規事業！行ってきました！伊豆大島！

夏のわくわく のキャンプ

～島の大冒険～ in 伊豆大島

EVENT REPORT



藤沢市内在住の小学5・6年生(36人)を対象に7/26(日)～28(火)の2泊3日で伊豆大島に行ってきました。参加者のみんなは、藤沢ではなかなかできない体験を思う存分楽しめました。忘れられない夏の思い出に…

今回の事業実施において、東京都大島町役場のみなさんに全面的に協力していただきました。本当にありがとうございました。



＼わーい！

海水浴&魚釣り

水深5mぐらいの水底が見えるほど、きれいな水！常設の浮き島から飛び込んだり、潜ったり！魚釣りも大漁！大漁！



星空観察

＼キレイだね～！



藤沢では見ることができない、満天の星空に大興奮！星のことをたくさん学びました。

わくわく

ドキドキ

の連続！全力で楽しんだ2泊3日



＼ぶくぶく！

スノーケリング

水中で、はいポーズ。水の透明度に感動！たくさんの魚を見ることができました！



磯あそび

溶岩が固まってできた自然の飛び込み台や滑り台に大絶叫！カニや貝などの生き物もたくさんいました。



BBQ

みんな、初めて見た伊勢海老にビックリ！



大島で獲れた、伊勢海老、サザエ、鮮魚を豪快に焼いて、美味しくいただき何度もおかわりしました。

2時間近くかけて、三原山制覇！てっぺんとったぞー！

三原山登山



皆さんは、「ジョギング」、「ランニング」と聞いてどのような印象をお持ちでしょうか。

「キツイ」「辛い」「疲れる」というイメージを強く持っている方が大半かと思われませんが、走り方の姿勢や呼吸法によって、苦しまずに走ることができず。これから「ジョギング」、「ランニング」を始めようとしている方が長く続けて走れるようにちょっとした知識を紹介します。

ジョギングもランニングも健康に良いというイメージがありますが、正しい姿勢と呼吸法が身に付いてないと効果半減です。膝や腰が痛くなり、呼吸が苦しいばかりで、長く走ることができません。

姿勢は、少し顎を引き天井から頭を吊り下げられるようなイメージで力まない。そうすることにより着地した足へと体重移動がしやすくなります。また、腕の振りについては、腕は90度に曲げ、肘を後ろに振るよう意識すると腕は自然に前に出ます。呼吸法は「2回吸って2回吐く」が基本です。この呼吸をすることによって、より落ち着いたペースで走ることができ、効果的な有酸素運動にも繋がります。

先ほどから「ジョギング」・「ランニング」について紹介しておりますが、その違いは何でしょうか。

それは、走る速さの違いです。一般的に会話をしながら走れるスピードが「ジョギング」、会話が苦しいと感じるスピードを「ランニング」と言います。では、お互いのメリットを比較すると、

ジョギングの場合は、長時間の有酸素運動であることから、体内で余っている糖分や脂肪を酸素を使って燃焼すると同時に、蓄積してしまった内臓脂肪も消費することができることから、二種のシェイプアップエクササイズにもなります。

また、脳内より分泌されるエンドルフィン（別名「ハッピーホルモン」）で良い気分させてくれ、ストレス発散にもなると言われています。

なお、生活習慣病とも言われている「糖尿病」「高脂血症」の改善にも効果があります。

一方、ランニングの場合は、ジョギングよりスピードが速いことから心肺機能、筋力増強になります。

また、脚筋力が付き、普段の動きも良くなると同時に、ジョギングと同様生活習慣病改善もできます。

このようなことがメリットとしてはありますが、「健康になるから」といつて疲労が溜まっている体でジョギング、ランニングをしてしまうと逆に悪影響になることもあります。継続してやることはとても大事なことです。一番大切なことは自分の体と相談しながらおこなうことが大事になります。

今までジョギング、ランニングをやっていたいなかった方については、まずはウォーキングから始めていくことをおすすめします。

ウォーキングを1週間程度継続しておこなった後にジョギング、ランニングといったように段階を踏んでおこなうことが、体の負担も少なく、気持ち良い運動ができます。なお、おこなう場

特集 1

ジョギング・ランニングで健康を手に入れよう！



所についてもひとつのポイントになります。最初からアスファルトの道路でジョギング、ランニングをしてしまうと膝や足の関節に大きな負担がかかり怪我の原因にもなります。そのことから、最初の1週間は公園の土や芝生の道を周回し、その後アスファルトの道路に出るようにして体を慣らしていくことで怪我の予防にも繋がります。

ジョギング、ランニングを「楽しむ」にも色々な方法があります。自分のお気に入りのコースを走り景観を楽しむ、一緒に走る仲間を見つけて世間話を楽しみながら走る。またはお気に入りのウェアを着て走る等といったそれぞれの「楽しむ」を見つけることで継続するためのモチベーションを保つための方法のひとつになります。

ジョギング、ランニングをおこなう時間帯については、朝と夜のどちらが良いかという個々それぞれの事情もあるかと思いますが、どちらかというと朝方をおすすめします。朝方の気温が上昇する前の方が体に与える負担も減り、気持ち良く汗を流し、清々しい気持ちで1日を過ごすことができます。（気温上昇前でも長時間によるジョギング、ランニングは負担を大きくし、体を疲れさせてしまうため、適度な時間【40分程度】のジョギング、ランニングをおすすめします。）

夜におこなうと一日の活動で疲れている体にさらに負荷を与えることとなってしまう、疲労を残したまま翌日を迎え、仕事などにも影響を及ぼしてしまう可能性もあります。

ジョギング、ランニングをするにもどのようなコースで走ればよいのかがよくわからないという方もいると思います。最初の段階としては、市内の公園やジョギングコースの周回コースを自分の中で何周と決めて走り、慣れきたらできるだけ平坦な道等を選び、距離についても3kmまたは5km程度のコースを継続的に走り、その後7km、10kmと距離を伸ばしたり、コース上に坂道を入れたりというような自分なりのオリジナルコースを作成しながら走るのも楽しみのひとつです。コースを作成するときのポイントのひとつとしては、できる限り信号の少ない道（川沿い、海沿い）をコースの中に入れることで走るリズムを掴み、自分のペースというものを知らることができません。藤沢市内には色々なジョギングコースもあり、恵まれた地形でもありますが、自分なりのお気に入りコースを作成してみてください。インターネットサイトでも市内のジョギングコースに適したコース案内がされていますので、参考にしてはどうでしょうか。（サイト名：ジョグマップ URL：www.jognote.com/jogmaps/832）

なお、ジョギング、ランニングをするにもそれなりの道具（シューズなど）が必要になります。しかし、どのようなシューズを選んだら良いのかなど初心者の方はわからないのが当然です。ここでは、これからジョギング、ランニングを始めようとしている初心者の方のために、シューズの選び方のポイントなどをお伝えしたいと思います。

Running shoes

ランニングで最も大事なアイテムがランニングシューズ！

駅伝選手やマラソン上級者が選ぶレーシングタイプから、初めてマラソン大会に出る方やこれから走ることを始める方にお薦めするクッションタイプまでショップ内にはそれぞれのレベルに応じた、スタッフ厳選のお薦めしたいシューズが並んでいます！

今回ご紹介するのは、「asics社 GT-2000NY3シリーズ」です。数あるスポーツメーカーの中で、いまシューズのモノ作りで信頼されるメーカーのひとつがasics。asicsの中でも特に足に優しいとお薦めできるのが、このGT-2000NY3シリーズです。柔らかいシューズこそが足に優しいというイメージをお持ちの方が多いと思いますが、ただ柔らかい

だけでは足に優しいシューズとは言えません。適切な屈曲性や屈曲箇所、ねじれに対する剛性、ヒールカウンター硬さや形状、足の内側のスポンジが外側より硬くなっていて内側への倒れこみを防いでくれるか等足に優しい！と断言できるシューズは、これらを含む多くのチェックポイントに合格したものを言い、そして合格に至るシューズは、これだけ世の中に多くランニングシューズがある中でも、意外に少ないものなのです。

ご自身の足型とシューズの木型が合うことが第一条件ですが、asicsは日本のスポーツメーカーですので、比較的多くの日本人の方の足型に合いやすいと思います。その点でもこのGT-2000NY3シリーズはお薦めです。単に足に優しいランニングシューズ！というだけでなく、当店ではウォーキングを含めた日常生活の使用において、メディカルな視点でも足に優しいシューズであると考えております。



メンズ普通幅(2E幅)

メンズワイド幅(4E幅)



レディス普通幅(2E幅)

レディスワイド幅(3E幅)

Marathon tights

マラソン等で大人気の高機能タイツも、更に進化を続けています！

今回、ご紹介するのは「ワコール社 CWXレボリューションシリーズ」です。

履くだけで足腰に上手にテーピングを巻いたようなサポートを得られる、このCWXタイツ。マラソンを中心にここ数年で人気が出ているイメージがありますが、実は20年以上の歴史を持っており、長年様々なジャンルのアスリート達の足を守ってきました。近年では、このレボリューションモデルに注目が集まっています。

このモデルの特徴は、従来のスタビライクス等のタイツに比べて抜群に薄くて、軽い

こと。薄さと軽さを特に重視する上級者にも受け入れられ上級者でなくても、暑い時期のマラソン大会で使用しやすいとの声が多いです。

加えて特におすすめなポイントは、縫製が内腿の一方所だけであることです。従来のモデルは、伸びる素材とサポートする固い素材の異素材タイツ生地を縫い合わせて作られています。

このモデルは日本国産の高い技術による特殊な熱加工によって、一つの生地に伸びる部分とサポートする部分を作り出すことに成功させた、まさに「レボリューション=革新的」なものです。

ほぼシームレスなので、縫製部分がストレスになる肌が敏感なアスリートにもお薦めしたい一着です。



↑主だった縫製は、この一カ所のみ！
なのに、腰、股関節、太もも、ヒザ、
ふくらはぎまでフルサポートする…。
日本国産の高い技術は凄いですね！



合資会社 **関水スポーツ**

藤沢市鵜沼石上1-3-1
(藤沢駅南口より徒歩3分)

☎0466-26-3355

昭和21年(1946年)創業。
地元・藤沢の皆様を支えられて、
今年で創業69年。
様々な種目のアスリートや
健康のために
運動される方を応援します！



豊富なカラー
バリエーション。
ウェアに合わせて
コーディネートできます

ランニング・陸上競技・ウォーキング担当
関水晃(せきみずあきら)さん

ミズノ公認シューズアドバイザーマスター
コース認定取得 関東第一号。
中学校では、陸上競技の砲丸投げ、
高校から大学ではゴルフの選手でした。
足・シューズにお悩みの方や競技者
のお役に立てよう、日々シューズの知識を
勉強中です！

Arm sleeve

美しく、力強く走るためには、実は腕の振りがかなり重要であること。

今回ご紹介する「日本シグマックス社 ザムスト アームスリーブ」はこの事実気付かせてくれます。歩いたり、走ったりすると、人は自然に腕を振りますが、この腕の振りには意外にロスが生まれています。

それは筋肉の無駄な揺れ=振動です。一回一回のこの振動はただ揺れているのではなく、この揺れる動作にもエネルギーが使われています。

身体は無意識でこのプルッと震えた筋肉の動きを止めようとするのです。これに毎回エネルギーが使われているのです。そしてこの振動は少なからず体の軸がぶれることにも繋がり、前進しようとする身体全体の流れに少しブレーキをかけているかもしれません。

このモデルは、段階除圧設計を採用し、腕全体を中心方向に圧迫する仕掛けになっています。

これにより筋肉の無駄な振動が抑制され、腕の動きのロスが減り、パフォーマンスアップに役立ちます。

腕の振りがよくなるとこんなに走りやすくなるんだ！という感覚を是非体感していただきたいと思います。





＼スポーツの秋、到来！／ ランニングの教室に 参加してみませんか？

前ページまでは、これからジョギング、ランニングをやろうと考えている方のためにちょっとした知識をお伝えしましたが、ここからは継続的にジョギング、ランニングをしている方に向けて市内で開催しているマラソン大会、ランニングクリニック（教室）の紹介をしていきます。

継続してほぼ毎日のようにジョギング、ランニングをされている方については、「マラソン大会に出場して良いタイムを出したい」、「自分の体を絞るために頑張っている」、「体力、筋力を落とさたくない」など人それぞれが違う目標を持ち日々走っていると思います。しかし、ランニングフォームを改善したい。参加した仲間と楽しく走りたい。

タイムが良くなる練習方法を知りたいという方には次ページに記載の教室も市内で開催しています。是非参加してみてください。

自分の力を試したいという方は、藤沢市が開催している湘南藤沢市民マラソンにぜひ参加してみてください。

申し込み開始は8月中旬で今年度については、すでに申し込みを終了させていただいておりますが、来年度も開催する予定です。

楽しみながらトレーニングをおこない、マラソン大会で参加される皆さんと一緒に達成感を味わいませんか。

マラソン大会の概要については下記に掲載しておりますので、ご覧ください。



第6回湘南藤沢市民マラソン2016開催!!

湘南藤沢のシンボルでもある江の島をスタート、ゴールとし、湘南海岸沿いの134号線をコースとした「湘南藤沢市民マラソン」を開催しており、今回で6回目を迎えます。晴れた日には、走りながら富士山を眺めることもでき、参加者からは「快適に走れてとても気持ちいい」という声も多くいただいている好評のマラソン大会のひとつです。また、昨年度には全国のランナーが選ぶ「全国ランニング大会100選」にも選ばれました。

コースは10マイル（約16km）でアップダウンの少ない平坦なコースになります。

この他にも、親子ラン(2.2km)のコースも設けており、親子が力を合わせ、励まし合いながら走り、親子の絆をさらに深めることができます。



Marathon Course Map 2016



藤沢の色々な景色を走りながら見ることができ、設けられた制限時間も初心者向けの設定をしているため、これからマラソンを始めようと考えている方にはとても参加しやすい大会のひとつだと思います。

今年度については、募集は締め切りとなってしまっていますが、是非次回は参加してみませんか。

募集開始時期については、毎年「湘南藤沢市民マラソン」ホームページに掲載いたしますので、ご確認ください。

Coca-Cola



ハッピーをあけよう。



秋葉台文化体育館

スレス工業陸上競技部 ランニング教室

『駅伝の強豪スレス工業陸上競技部にランニングの極意を教わろう!』

【日時】①2016年1/10(日) 9:30~11:00
②2016年3/13(日) 9:30~11:00

【場所】秋葉台公園園路など

【定員】各30人

【対象】18歳以上の1km 4~7分のペースで3~5kmを続けて走れる方

【受講料】1,000円

【申込み】①12/6(日) 13:30から電話にて先着順
②2016年2/16(火) 13:30から電話にて先着順

【問合せ】秋葉台文化体育館 ☎0466-88-1111

秩父宮記念体育館

親子Run!

湘南藤沢市民マラソン親子ランと同じ距離(2.2km)を走ります。親子で楽しく冬の綺麗な富士山、江の島とともに湘南の海辺を走りましょう!

【日時】2016年1/10(日) 10:30~11:45

【場所】湘南海岸サイクリングロード等

【定員】10組

【対象】小学生とその保護者
(2.2kmを完走できる程度の方)

【受講料】1組 800円

【申込み】12/7(月) 9:00から電話
または来館にて先着順
秩父宮記念体育館
☎0466-22-5335



秩父宮記念体育館

走ろう! 湘南藤沢市民マラソン ランニングクリニック

湘南藤沢市民マラソンの参加と完走を目標とする教室です。元箱根駅伝優勝メンバーの講師が、走り方や大会本番に向けての調整方法をアドバイスします!

【日時】毎週土曜日 10:00~12:00(全8回)

11/7・14・21・28 12/5・12・19 2016年1/9(予備日1/16)

【場所】秩父宮記念体育館周辺、湘南海岸サイクリングロード等

【定員】15人

【対象】18歳以上で7~8分/kmで10km以上連続して走れる方

【講師】元箱根駅伝優勝メンバー 比嘉 正樹 氏

【受講料】8,000円

【申込み】10/24(土) 9:00から電話または来館にて先着順
秩父宮記念体育館 ☎0466-22-5335



石名坂温水プール

ビギナーランニング教室

シューズの履き方からランニングの基本動作、基礎体力アップの体幹トレーニングなどをおこないます。全く走ったことがなくても安心してご参加ください。

【日時】日曜日 9:30~11:30(全9回)

11/8・15・22・29 12/6・13・27 2016年1/10・17

【場所】石名坂公園内周回コース

【定員】15人

【対象】20歳以上の
ランニング初心者
(これからランニング
を始めたい方)

【受講料】5,400円

【申込み】10/25(日)10:00から
電話にて先着順
石名坂温水プール
☎0466-82-5131



これからジョギング、ランニングをしようと考えている方、または継続的におこなっている方も楽しくおこなえることが一番長続きできる秘訣だと思います。

また、自分の目標を信じて継続することで、成果が形に見えてきた時の達成感などをさらに力に変え、自身の私生活へ繋げ、バランスのとれた生活をおくることができたら、こんなに幸せなことではないでしょうか。

是非、ジョギング、ランニングもしくはマラソンを楽しみながら、無理をすることなく、健康を手に入れましょう。



DyDo
Drink Message

おいしさで話をしよう。
ダイドードリンコ

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

Doctor's Voice! ③

ドクターズボイス

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いきます。スポーツをされている方、これからされる方、是非参考に見てみてください。

一般財団法人同友会
藤沢湘南台病院
総院長 鈴木 紳一郎



「スポーツ選手には痔を患う人が多い？」
時々このような質問をされることもありますが、答えはYESでもありNOでもありません。
今回は、「スポーツとおしりの病気」の関係についてお話をしたいと思います。

みなさんがまずおしりの病気に聞いて思っているのが「痔」だと思います。痔には痔核、裂肛、痔瘻があり、今回は、痔核について述べていきたいと思います。

痔核は、いぼ痔とも言われ、直腸肛門部の静脈の塊で、直腸粘膜にかかるものを内痔核、肛門上皮にかかるものを外痔核といえます。また肛門縁より脱出すると脱肛といえます。今では生活習慣病の一種として、日本人の3割から5割くらいは痔核の経験があるとされています。

原因は食生活、ストレス、便秘・下痢、妊娠・出産などさまざまな要因が考えられますが、スポーツに限って言えば肛門への負荷と冷えが一番の問題となってきます。

では、実際に「痔核」になりやすいスポーツとはどのようなスポーツなのでしょう？想像しやすいところだと野球のキャッチャーやサッカーのゴールキーパー、相撲の力士など、腰を低く構えることの多いスポーツは肛門への負荷がかなりあり良い状態とは言えません。そして、意外なところではゴルフでボールを打つインパクトの瞬間も一時的に肛門への強い圧力がかかり、繰り返すことでかなりの負荷となっています。

スポーツとおしりの病気

また、気温の低い所に長時間いると下半身の冷えにより肛門まわりの血流は悪くなりますので、そのような状況下で中腰で踏ん張らないといけないスノーボードなどのウィンタースポーツや、サーフィンなどのマリンスポーツも、おしりにとっては注意が必要なスポーツと言えるでしょう。

さて、ここまでお読みいただいで、ではこれらのスポーツをしている人は皆「痔核」になるの？と思われた方もいるかと思いますが、もちろんそんなことはありません。「痔核」は体質や普段の食生活にも起因するところが大きく、基本的にスポーツをしている人はバランスの良い食生活を心がけたり、腹筋を鍛えることにより、腸のぜん動運動が促進されたり、また心肺機能を高めることにより血流が良くなり鬱血をすることが少なくつたり、むしろスポーツをしない人よりも、体質的には「痔核」になりにくい体質と言えるかもしれません。

健康促進や様々な生活習慣病の予防のためには適度な運動は不可欠です。ちょっとした注意点を知っているので、スポーツをより楽しめるのではないのでしょうか。

この「痔核」に関して言えば肛門への負荷と冷えに注意して、どのスポーツでも準備運動をしっかり行い、できるだけ急激な力がかけない、また運動後は体を温めて血行をよくすることが最も効果的だと思います。

秋は気候もよくスポーツには最適な季節です。自分自身にあった適度なスポーツで健康な体づくりを目指しましょう。

Sports Festa Fujisawa 2015

スポーツまつりふじさわ2015

2015年11/8(日)

1 ニュースポーツの部 申し込み不要

誰でも気軽に参加できるニュースポーツ。家族や友達みんなで盛り上がりましょう！

時間 9:30 受付開始
14:30 受付終了
(種目終了15:00)



会場 秩父宮記念体育館・奥田公園

参加資格 市内在住・在勤・在学者 ※茅ヶ崎市堤地区に在住者含む

種目 トランポリン、ネット・パス・ラリー、ペア・キャッチ・クロス、ドンパー・リレー、ラダーゲッター、ストラックアウト、楽しくステップ、キッズプレーコーナー、バウンドテニス、レク式体力チェック、マンカラ、足脚のメンテナンス、シャッフルボード、カローリング、スポーツクライミング、ノルディックウォーキング

競技のポイント

POINT 1 誰でも気軽に参加できる種目

トランポリンをはじめとした、年齢・性別に関係なくどなたでも参加できる種目がたくさんあります。友人、家族など色々な世代の方と一緒に参加できます。

POINT 2 当日はスタンプラリーを実施します

色々な種目に参加してスタンプを集めて景品と交換しよう。

POINT 3 新たに3種目が仲間入りします

スポーツクライミング(小学生対象)、バウンドテニス、ノルディックウォーキングが今年度から新たに追加されます。ぜひ、ご参加ください。

2 ソフトバレーボールの部

ソフトバレーボールは、軟らかいボールを使って1チーム4人でプレーする、バレーボールと同じスポーツです。

時間 8:30 受付開始
開会式終了後競技開始



会場 秋葉台文化体育館 第1体育室

参加資格 市内在住者(学生・生徒は除く) ※茅ヶ崎市堤地区に在住者含む

競技方法 ①チーム編成
A:50歳以上の部 B:年齢フリーの部
②試合はグループ戦・トーナメント戦で行います。(15点2セットマッチ)

表彰 1位~3位まで

【申し込み方法】専用の申込用紙に必要事項をご記入の上、郵送またはFAXでお申し込みください。

【申し込み期限】10/3(土)

【申し込み先】〒251-0026 藤沢市鶴沼東8-2 秩父宮記念体育館内 藤沢市スポーツ推進課
TEL. 0466-50-8243 FAX. 0466-22-7116

3 グラウンドゴルフの部

専用のクラブ、ボール、スタートマットを使用して、ボールをクラブで打ち、ホールのポストイン(入って静止した状態)するまでの打数を数えます。

時間 8:30 受付開始 開会式終了後競技開始
※雨天中止の場合は、7時30分以降に下記までお問い合わせください。

会場 秋葉台公園園球技場・自由広場

参加資格 市内在住・在勤者 ※茅ヶ崎市堤地区に在住者含む

競技方法 個人戦4ゲーム(4x8)32ホール
ストロークプレー

表彰 ①1位~8位まで
②ホールインワン賞
③参加賞



エクササイズ体験 秋葉台文化体育館第2体育室

申し込み不要

1 親子たいそうプログラム

※親子2人1組でのプログラム

定員 25組

時間 10:30~12:00

対象 市内在住・在勤・在学の
4歳児~小学6年生とその保護者
※茅ヶ崎市堤地区に在住者含む

2 ヨガ・ピラティス

※室内履き不要

定員 50人

時間 13:30~15:00

対象 市内在住、在勤、在学の
中学生以上の方
※茅ヶ崎市堤地区に在住者含む

動きやすい服装で、
お気軽にご参加ください。

スタジオプログラムに参加しよう！



Q 八部公園プールの、スタジオプログラムってなんですか？
A トレーニングルーム登録者の方を対象に開催しているプログラムです。



Q どんな内容のプログラムがありますか？
A ヨガ・ピラティス・しゃっきりポール・歪み修正体操・自力整体法・骨盤修正体操・肩凝り腰痛体操などのコンディショニング系とエアロビクス・ボクササイズ・ステップ・ボディエクササイズなどの有酸素系を実施しています。

Q いつやっていますか？
A 基本的には午前(10:30~11:15)、午後(14:30~15:15)、夜間(19:30~20:15)の3部構成ですが、曜日によっては実施しない時間帯や実施時間が違う場合もあるので、毎月25日に発行する月間予定表をご確認ください。

Q 初めて参加する場合ついていけるか不安ですが大丈夫ですか？
A はい。大丈夫です。プログラムによっては初級クラスの設定もございます。また、初めての方や不安な点があればまる前にインストラクターへお声かけをお願いいたします。当日のご自身の体調・体力に合わせてプログラムをお楽しみください。

Q 予約制ですか？
A いいえ、予約は必要ありません。当日開始時間の1時間前から先着順にて受付をおこなっています。また9時台に開始するプログラムについてはトレーニングルームのオープンと同時に受付を開始します。



Q 参加料はいくらですか？
A トレーニングルームの利用料金のみでご参加いただけます。

Q スタジオプログラムの前後にトレーニングルームを利用することはできますか？
A はい、もちろんご利用いただけます。事前にウォーミングアップをおこなっている方やスタジオプログラム終了後にご自身のトレーニングをされている方もいらっしゃいます。



7月より「ボディエクササイズ」をスタートいたしました。



女性でも扱いやすい軽いバーベルを使用して1種目40回~50回程度テンポを変えながら繰り返しおこないます。ノリの良い音楽に合わせてシンプルな動作を繰り返しおこなうことで、引き締め効果と脂肪燃焼をターゲットにしています。バーベルの重さは個人の体力に合わせて変更できるので、もちろん男性の方も大歓迎！様々な種目を取り入れることで、全身のトレーニングをバランスよくおこなうことができます。そして回数を多くおこなうことで、有酸素運動の効果も得られ、脂肪燃焼効果が期待できます。

Q 比較的空いている時間帯はありますか？
A 午前中はトレーニングルームと併せ非常に多くのお客様が利用されています。午後・夜間のプログラムは比較的空いており、ゆったりと参加できると思います。

NEW プログラムの紹介
こんな方はぜひ体験を

- 思っきり汗をかきたい。
- 短時間で筋トレと有酸素運動をやりたい。
- 頑張っている自分が好きな方♡



市内3施設のトレーニングルームご利用のためには・・・
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、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 ☎0466-22-5335 鶴沼運動施設 ☎0466-36-1607
秋葉台文化体育館 ☎0466-88-1111

藤沢市民オペラとは

1968年に藤沢市民会館が開館され、その開館5周年記念事業として1973年に「藤沢市民オペラ」が開催されました。アマチュア団体のオーケストラ、合唱団とプロの音楽家と行政が協働でオペラ公演を作り上げていきました。当時、「市民が自ら参加し、市民自らの手で育ててきた市民文化を総合的に統一するもの」として「藤沢市民オペラ」が始まり、その取り組みや実際の公演は「市民オペラ」のモデルケースとなり、全国の先駆けとして高く評価されてきました。



藤沢市民オペラ芸術監督
園田隆一郎

写真：2010年 藤沢市民オペラ「カヴァレリア・ルスティカーナ」/道化師

特集 2

藤沢市民が作り上げる舞台総合芸術

第23回 藤沢市民オペラ開催決定！



藤沢市合唱連盟

藤沢市教育委員会の支援により、1981年創設。1983年より「ふじさわ合唱祭」を主活動として毎年開催するようになる。現在57団体が加入し、ジュニア6団体、中高4団体、一般47団体が構成されている。一都市の合唱連盟としては所属団体も非常に多く、合唱コンクール、おかあさんコーラス大会、アンサンブルコンテスト等に出場する実力派もあり、藤沢市民交響楽団やプロオーケストラとの共演も積極的に実施している。近年では、マーラー作曲交響曲第8番「千人の交響曲」、ヴェルディ作曲「レクイエム」を演奏し、好評を博した。



藤沢市民交響楽団

1959年に設立され、本年56周年を迎えるオーケストラ。創立指揮者故福永陽一郎氏によって基礎が築かれ、定期演奏会を中心とした活動によって藤沢市の音楽文化に寄与している。市民オペラではほとんどの演目に出演し、演奏の重責を担っている。また、湘南台シアターにおける「第九演奏会」の参加や特別演奏会などによって、藤沢市の音楽活動の中核として活動を続けている。1995年度第44回神奈川文化賞受賞。

第23回の藤沢市民オペラは大きく生まれ変わります。今まで5年に2回開催していた市民オペラを2015年から数えて3年に1回開催します。また、その3年間で1つのシーズンとして、1年目招聘オペラ公演、2年目演奏会形式の公演、3年目に市民オペラを開催していきます。新しい市民オペラプロジェクトの幕開けです。ご期待ください。



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つと、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



G.プッチーニ

歌劇「蝶々夫人」 藤原歌劇団

【原語上演・字幕付】

指揮：園田隆一郎／演出：栗國安彦／振付：立花寶山／
出演：佐藤康子(蝶々夫人)・西村悟(ピンカートン)・堀内康雄(シャープレス)・
牧野真由美(スズキ)・松浦健(ゴロー)・若林勉(ボンゾ)ほか
管弦楽：フィルハーモニア東京／合唱：藤原歌劇団合唱部

日時：2016年2月27日(土) 14:00開演

場所：藤沢市民会館大ホール

チケット発売日：2015年11月8日(日) 9:00から

(※発売日当日の電話予約は11:00から)

【あらすじ】

明治初期の長崎に来たアメリカ海軍士官ピンカートンは現地妻をめとろうと算段する。そこへ友人らと一緒に現れた蝶々さんの可憐な美しさにピンカートンの心が騒いだ。

婚礼の席で叔父のボンゾーは、蝶々さんが改宗したことを激しく責め立てる。涙にくれる蝶々さんをピンカートンはやさしく慰め、2人の甘く幸せな夜をむかえる。

ピンカートンがアメリカに戻って3年が経ち、ピンカートンからの手紙を持ったシャープレスがやってきた。

しかし純情な蝶々さんを見て、アメリカで結婚したと伝えることが出来ない。



写真：2014年 藤原歌劇団公演「蝶々夫人」(於 新国立劇場オペラバラス) 提供：(公財)日本オペラ振興会

G.プッチーニ 歌劇「トスカ」

【原語上演・字幕付】

芸術監督・指揮：園田隆一郎／演出：栗國淳
管弦楽：藤沢市民交響楽団／合唱：藤沢市合唱連盟

日時：2017年11月19日(日)・23日(木・祝)・25日(土)・26日(日)
14:00開演

場所：藤沢市民会館大ホール
チケット発売日：2017年夏ごろ予定

【あらすじ】

ナポレオン時代、歌姫トスカの恋人で画家のカヴァラドッシは、脱獄した政治囚チェーザレ・アンジェロッチェを匿い逃亡を助けたために拷問される。

トスカに対して恋情を持つ警視総監スカルピアは、カヴァラドッシの命と引き換えに自分のものになることを要求し、トスカは貞節と恋人の命の狭間で苦悶する。

問合せ：芸術文化事業課 ☎0466-28-1135

藤沢市みらい創造財団

検索

第23回藤沢市民オペラ『トスカ』ソリストオーディション開催!!

2016年3月1日(火)～2日(水)

詳しくは、財団HPまたはソリストオーディション募集要項をご確認ください。

G.ロッシニ 「セミラーミデ」

指揮：園田隆一郎／お話：朝岡聡
管弦楽：藤沢市民交響楽団／合唱：藤沢市合唱連盟

日時：2016年10月30日(日) 14:00開演
場所：藤沢市民会館大ホール
チケット発売日：2016年春ごろ予定

【あらすじ】

古代アッシリア時代、女王セミラーミデは、王座をねらう神官アッスールと共謀して先王ニーノを殺し、心ひそかに愛していた將軍アルサーチェを王にしようとした。

しかし、アルサーチェは、ニーノとセミラーミデが自身の親であることを知った。

さらにニーノの遺言には、アッスールとセミラーミデが裏切り者だと記されていた。

ゆとりある空間に、ハイクオリティな
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
LIÉSSE 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



日野自動車

写真はEX(撮影用特別仕様車)
(26人乗り・29人乗り)

施設へ
GO!

「ワクワク」 児童クラブの一日

放課後児童クラブは、保護者が就労等の理由により放課後等家庭にいない児童のために、適切な遊びおよび生活の場を提供し、健全な育成を図ることを目的としています。市内35小学校区で46カ所の児童クラブ(2015年8月1日現在)を当財団が管理・運営しています。

児童クラブには、複数の指導員が配置されており、「だいま!」と帰ってくる子どもたちを「おかえり!」と温かく迎えます。また、児童クラブでは、異年齢集団という特性を活かしながら、様々なあそびや工作等の創造活動、おやつ作りなどを通して生活技術を習得し、また、夏休みには保護者の協力の下でキャンプを実施するなど、様々な活動を展開しています。



一緒にかえりましょう。

ともだちと遊ぶのはやっぱり楽しいね。



土曜日・長期休業日 開所

一日の過ごし方

児童クラブによって多少違いはありますが、大切にしていることは同じです。遊びの好みも個性も様々な異年齢の子どもたちが集まっており、毎日の生活の中で豊かな人間関係の関わりがあります。時にはケンカもしますが、寄り添いあい、助け合う仲間です。指導員は子どもたちが互いの違いを尊重し、自分たちの力でクラブの行事や日々の生活を作り上げていけるように支援し、たくましく大きく成長してほしいと願っています。



12:00

昼食



10:00

あそび

それぞれ自由に遊びます。夏休みは学校のプールに入ったり、近隣の児童クラブと交流したり、公園等に散歩にも行きます。



9:00

朝の会

体調や一日の予定を確認します。その後は学習の時間です。宿題や復習をします。



8:00

おはようと元気に朝の挨拶を交わします。



Japan Beverage

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。

児童クラブの主な行事

- 春** 入所歓迎会
- 夏** キャンプ・プール・遠足
- 秋** 児童クラブ交流会・児童クラブまつり・クラブ間交流
- 冬** 財団展・遠足・お楽しみ会



この他にも児童クラブごとに誕生会や季節の行事を実施しています。

児童クラブまつりに行こう！

秋から冬にかけて各児童クラブでは、児童クラブまつりを実施します。子どもたちが企画したゲームや工作を楽しんでいただくコーナーや、日頃児童クラブで遊んでいる伝承遊びやダンスなどを発表します。地域の方々や学校の友だちにも見ていただく機会でもありますので、児童クラブに入所を希望する方も是非遊びにいらしてください。日程等は各児童クラブにお問い合わせください。



入所申込み方法

藤沢青少年会館内 放課後児童育成課の窓口で手続きをしてください。藤沢市内に在学、または在所の小学生が対象です。

詳しくは、児童クラブ入所案内、もしくは当財団のHPをご覧ください。年度途中の申し込みは、入所希望の前月15日までの受付となります。締め切り日を過ぎたの申し込みはできませんので、ご注意ください。入所案内は各児童クラブ、市民センターにございます。

平成28年度新規入所の受付に関しましては、11月10日号の広報ふじさわや財団のHPで受付期日等をお知らせしますのでご覧ください。

みんなで育てたきゅうりです。



夏休みのプールは最高。

通常授業日 開所



19:00

閉所

またあした！
帰りの時間が近づく
と静かに遊んで迎えが
来るのを待っています。



18:00

延長時間



16:00

当番活動

おやつで使った食器の
後片付けや掃除をし
ます。



15:00

おやつ

子どもたちが楽しみに
しているおやつの時間。
安全でおいしい手作り
のおやつを心がけてい
ます。



13:00

開所 休息

通常授業日は、ただいま
と元気に学校から帰って
きます。自分のロッカー
に荷物を置き、うがいと
手洗いをします。
夏休みは横になって体
を休める時間を作ります。

パーティー・会食・式典は藤沢市民会館どうぞ

藤沢市民会館 サービス・センター(株)

〒251-0026 藤沢市鵜沼東8番1号(藤沢市民会館内)
TEL 0466-26-5070 FAX 0466-26-5870
<http://www.fsc5070.co.jp>



※写真はイメージです。

BOOK

「オリンピックボランティアになるための本」

市居愛 著／くまきあや 画
株式会社インプレスジャパン
600円(税抜)



来年2016年はリオデジャネイロオリンピック、そして2020年は東京オリンピックです。藤沢市では江の島がセーリング競技会場に決定しました。半世紀前1964年の東京オリンピックでも会場となった江の島で、再び熱戦が繰り広げられます。世界中から藤沢市にセーリングトップ選手が集結し、いつもテレビを通じて感じるオリンピックの雰囲気を感じ、藤沢市で直に味わうことができるなんて、今から本当にワクワクしますね。

この日本が舞台となるスポーツ界最大のイベントに、もしかしたら、皆さんも関わることができるともいえる機会である東京オリンピックに自分も参加したい!という気持ちになるでしょう。そして、「世界中から日本に訪れる選手、観客、スタッフと交流できるように明日から英語をがんばってみようかな」「まずは身近なスポーツイベントのボランティアで経験を積んでみようかな」とワクワクしながら、ぜひ一歩を踏み出してみてください。数年後に迫る東京オリンピックに想いをはせながら、ぜひ一読ください!

(スポーツ事業課 山崎由佳)

MOVIE

「ペイ・フォワード」

価格: DVD 1,429円(税抜)
販売元: ワーナー・ブラザーズ・ホームエンターテイメント



主なキャスト(役名)
・ハレイ・ジョエル・オスメント (トレバー・マッキニー)
・ケビン・スペイシー (ユー・ジョン・シモネット)
・ヘレン・ハント (アーリーン・マッキニー)
主なスタッフ
監督 ミミ・レダー
製作 ピーター・エイブラハムズ & ロバート・L・レビー
脚本 レスリー・ディクソン

映画では少年トレバーが、自身が考えた「ペイ・フォワード」を実践していきます。厚意や善意を、他人3人に贈りますが、贈った相手に「他の3人に贈り、実践してもらおう」と伝えるのは容易ではなく、挫折しそうになりますが、少しずつ理解の輪が広がり、人々の心を変えていく様子が描かれています。

「今日から世界を変えてみよう」との課題に対し考えることは簡単かもしれませんが、実践し、広げ、継続していくこと、はとて難しいことだと思えます。自分自身に当てはめても「実際にできるかな?」と思いましたが、「この考えが広がったら、世界は本当に変わるかも?」「善意の連鎖が成立する社会って素晴らしいな。」と思いました。自分の中でも印象に残った作品です。ぜひご覧ください。

(青少年事業課 増井輝夫)

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 PLAY BALL!

Na50 必須ミネラル + シトルリン・アルギニン 配合

New KIRIN LOVES SPORTS

スポーツを愛するすべての人へ。



答えはwebで//

<http://f-mirai.jp/>

藤沢市みらい創造財団

Q ここに異なる4つの数字を大きい順番に並べた数字A B C Dがある。この数字A B C Dから、小さい順に並べたD C B Aを引いたところ、その答えの4桁の数字がAとBとCとDを組合わせた答えになった。そのような数字A・B・C・Dとはなにか。



みらぞうからのみらいメッセージ (10/1~12/31)

<p>乙女座 ♍ 8/23~9/22</p> <p>恋愛運:★★★★ 金運:★★ 仕事運:★★ ラッキーカラー:ピンク</p> <p>コメント:運気は緩やかな後退局面です。今のうちに蓄えはしっかりと。厳しい冬がくる予感。常にハンカチを持ち歩きましょう。</p>	<p>獅子座 ♌ 7/23~8/22</p> <p>恋愛運:★★★★ 金運:★★ 仕事運:★★ ラッキーカラー:白</p> <p>コメント:悩み事が多い時期。一度に考えず、一つずつ解決していくことで気持ち楽になります。新しい靴を買おうと運気アップ!</p>	<p>蟹座 ♏ 6/22~7/22</p> <p>恋愛運:★★★★ 金運:★★★★★ 仕事運:★★★★★ ラッキーカラー:赤</p> <p>コメント:運気が上昇傾向にあります。今までやったことのないスポーツにチャレンジすると長続きします。また金運が驚くほど高いです。</p>	<p>双子座 ♊ 5/21~6/21</p> <p>恋愛運:★★★★★ 金運:★★★★ 仕事運:★★★★ ラッキーカラー:赤</p> <p>コメント:引続き好調な恋愛運。複数の人が好意を寄せているようです。第一印象が悪い人ほど、後で良い印象を持ちそうです。</p>	<p>牡牛座 ♉ 4/20~5/20</p> <p>恋愛運:★ 金運:★★ 仕事運:★★ ラッキーカラー:青</p> <p>コメント:今は厳しい時期。無我夢中というよりは、じっくり動いてみることを心掛ければ運気も少しずつ回復します。</p>	<p>牡羊座 ♈ 3/21~4/19</p> <p>恋愛運:★★★★★ 金運:★ 仕事運:★★★★ ラッキーカラー:白</p> <p>コメント:プライベートも仕事も上昇期。ただし、無駄な出費には気をつけましょう。財布に黄色紙を入れておくと金運も改善します。</p>
<p>魚座 ♓ 2/19~3/20</p> <p>恋愛運:★★★★★ 金運:★ 仕事運:★ ラッキーカラー:青</p> <p>コメント:体調を崩します。ただし、それがチャンスです。看病してくれた人とは一生の関係が築けます。アクセサリーは外しておくと運気が上がります。</p>	<p>水瓶座 ♒ 1/20~2/18</p> <p>恋愛運:★★ 金運:★★★★ 仕事運:★★ ラッキーカラー:緑</p> <p>コメント:物を壊してそうな運気。早めに対処すれば大事にならないので注意してください。無糖コーヒーを飲むと運気上昇。</p>	<p>山羊座 ♈ 12/22~1/19</p> <p>恋愛運:★★★★ 金運:★★★★ 仕事運:★★★★ ラッキーカラー:茶色</p> <p>コメント:上手くいっていない人との関係が修復できそうです。話はいつもより多く相飽く…。</p>	<p>射手座 ♐ 11/23~12/21</p> <p>恋愛運:★★★★★ 金運:★★★★★ 仕事運:★★★★★ ラッキーカラー:金</p> <p>コメント:金運が絶好調。特に12月中旬から1月前半にかけて最も高くなります。ただ、出費も多くなる傾向にあるので注意が必要です。</p>	<p>蠍座 ♏ 10/24~11/22</p> <p>恋愛運:★★★★★ 金運:★★★★★ 仕事運:★★★★★ ラッキーカラー:赤</p> <p>コメント:なにか新しい出来事がおきそう。積極的に行動すると吉。文庫本を持ち歩くと更に運気が上昇します。</p>	<p>天秤座 ♎ 9/23~10/23</p> <p>恋愛運:★★★★ 金運:★★★★ 仕事運:★★★★ ラッキーカラー:金</p> <p>コメント:全て無難にこなせます。でも、なにか物足りなさを感じます。イベントを増やし、カレンダーにチェックを点けると運気上昇。</p>

Editors Voice

だんだん涼しくなって、もう秋ですね。スポーツの秋、芸術の秋…今回は秋にぴったりの特集が組まれています!

特集1では、湘南藤沢市民マラソンとからめながらマラソン初心者の方にもベテランの方にもおすすめの走るための豆知識が掲載されています。特集2では、藤沢が発祥の市民オペラが今年から新しく生まれ変わり、その内容をわかりやすく紹介しています。今まで興味がなかった方や、きっかけがなかった方も楽しめる内容になっているので、ぜひ目を通していただくと嬉しいです。

今年度も折り返しですが、財団ではまだまだイベントが盛りだくさんです!ぜひいろんなところに足を運んで、ステキな秋をお過ごしください。

(芸術文化事業課 稲生 真莉)

平成27年度 賛助会員募集!

本財団では、青少年健全育成事業を始め、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、市民の皆様を対象とした事業に活用させていただきたいと考えております。

また、平成24年度に公益財団法人に移行したことにより、寄附をしていただいた場合には、税制上の優遇措置が受けられることになりました。寄附控除については、国税庁ホームページをご覧くださいませようよろしくお願いいたします。

種別と年会費	種別	年会費
個人会員	1口	1,000円
個人会員	2口以上	2,000円以上
団体会員	1口	5,000円以上
法人会員	1口	50,000円以上

会員特典

- 団体会員様は、本財団が管理運営をしている「藤沢市少年の森宿泊研修施設」の利用料が割引となり、優先予約が可能
- 個人会員様にはサービスチケット(スポーツ施設無料利用券)の提供

詳細については、当財団ホームページよりご案内パンフレットをダウンロードしていただくか、市内管理施設窓口にもございますので、是非ご覧ください。



(株)ロッテアイス

きらきら

ドゥドゥ

水の中!!

スイミングライフ 応援しています。

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

秩父宮記念体育館、秋葉台文化体育館(以上スポーツ用品のみ)、八部公園プール、秋葉台公園プール、石名坂温水プール(以上水泳用具のみ)で販売しております。



全種類日本企業製品のみを厳選したイラストキャラクター

みらぞう LINE スタンプ 発売中!!

1セット(40個)120円

LINEクリエイターズスタンプ「みらぞう」で検索 <http://line.me/S/sticker/1110378>

おはよう、ありがとう、ちょっと遅れる、HAPPY BIRTH DAY、クリスマス、新年、カンバイ!、レッツゴー!、あそぼ〜、お茶しよー、湘南ふじさわ