



vol.58  
2011.7.1号

# SPORTS LIFE HADANO

スポーツライフはだの

7月からの  
教室開催予定  
掲載



おおね水泳教室  
9月から再開  
です

## CONTENTS

|                    |     |
|--------------------|-----|
| スポーツ教室予定           |     |
| 総合体育館              | 2,3 |
| おおね公園              | 4   |
| サンライフ鶴巻            | 5   |
| イベント・大会予定          | 5   |
| 事業報告               | 6   |
| (財) 秦野市スポーツ振興財団により | 7   |
| スポーツ施設の紹介          | 8   |

秦野市 TRY Sports!  
スポーツ振興財団  
sports-shinkou.jp

再生紙を使用しています

# 総合体育館教室開催予定

## 一括抽選受付教室（定員をオーバーしたら抽選です）

| 教室名                      | 日程                                  | 時間          | 曜日<br>回数   | 参加費<br>定員     | 申込期間<br>抽選日       | 支払期間     |
|--------------------------|-------------------------------------|-------------|------------|---------------|-------------------|----------|
| 第2回<br>ヨガシェイプ<br>教室      | 8/6・20・27<br>9/3・10・17・24<br>10/1   | 11:30～13:00 | 土曜日<br>全8回 | 2,500円<br>70名 | 7/20～7/26<br>7/27 | 7/27～8/3 |
| 第2回<br>親子ピクス<br>3歳児コース   | 8/27<br>9/3・10・17・24                | 9:45～10:45  | 土曜日<br>全5回 | 1,500円<br>15組 | 8/1～8/7<br>8/9    | 8/9～8/21 |
| 第2回<br>親子ピクス<br>4～5歳児コース | 9/1・8・15・22<br>9/29                 | 15:30～16:30 | 木曜日<br>全5回 | 1,500円<br>15組 | 8/1～8/7<br>8/9    | 8/9～8/21 |
| 第2回<br>こども<br>体操教室       | 9/10・17・24<br>10/1・8・15・22<br>10/29 | 15:00～17:00 | 土曜日<br>全8回 | 2,500円<br>30名 | 8/1～8/7<br>8/9    | 8/9～8/21 |
| 初心者<br>テニス教室             | 9/27<br>10/4・11・18・25<br>11/1・8・15  | 9:00～11:00  | 火曜日<br>全8回 | 3,500円<br>40名 | 9/1～9/7<br>9/8    | 9/8～9/19 |

## 先着順受付教室

| 教室名                | 日程                                              | 時間         | 曜日<br>回数    | 参加費<br>定員     | 申込期間<br>抽選日 | 支払期間     |
|--------------------|-------------------------------------------------|------------|-------------|---------------|-------------|----------|
| 障がい者<br>スポーツ<br>教室 | 9/22・29<br>10/6・13・20・27<br>11/10・17・24<br>12/1 | 9:30～11:00 | 木曜日<br>全10回 | 1,000円<br>15名 | 9/1～9/19    | 9/1～9/19 |

対象：肢体不自由で軽い運動のできる方



## 総合体育館 おすすめ教室

### 親子ピクス教室

親子でリズム体操とマット・跳び箱・トランポリンを使った運動を行います。広い体育館で身体をいっぱい動かしましょう。

### 初心者テニス教室

ラケットを初めて握る方や、始めたばかりの方、一緒に楽しくボールを追いかけてみましょう。

### 障がい者スポーツ教室

肢体不自由の方対象です。軽体操やニュースポーツで運動不足を解消しましょう。

# 総合体育館教室開催予定

## 当日受付 オープン教室 (電話予約不可・ステップのみ定員55名)

| 教室名              | 日程                                       | 時間          | 定員  | 参加費                      |
|------------------|------------------------------------------|-------------|-----|--------------------------|
| 健康体操教室 (水曜日)     | 7/6・13・20<br>8/24・31<br>9/7・14・21・28     | 13:30～15:00 | 70名 | 1回<br>400円<br>オープン<br>教室 |
| はじめてエアロビクス (土曜日) | 7/2・9・16・23<br>8/6・13                    | 9:30～11:00  |     |                          |
| 初級エアロビクス (月曜日)   | 7/4・11・25<br>8/1・8・22・29<br>9/5・12・26    | 9:30～11:00  |     |                          |
| 初級エアロビクス・夜 (木曜日) | 7/7・14・21<br>8/4・11・25<br>9/1・8・15・22・29 | 19:30～21:00 |     |                          |
| 中級エアロビクス (金曜日)   | 7/22<br>8/5・12<br>9/2・9・16               | 9:30～11:00  |     |                          |
| 中級エアロビクス・夜 (火曜日) | 7/5・12<br>8/2・9・23・30<br>9/6・13・27       | 19:30～21:00 |     |                          |
| 上級エアロビクス (土曜日)   | 7/2・9・16・23                              | 11:30～13:00 |     |                          |
| 中級ステップ (月曜日)     | 7/4・11・25<br>8/1・8                       | 19:30～21:00 | 55名 |                          |

### エアロ教室のご案内

**健康体操教室**…どなたでも参加可能です。簡単なリズム体操、ウォーキング、バランス運動等を丁寧に指導します。運動習慣を身につけましょう。

**はじめてエアロビクス**…はじめてエアロビクスを体験する方。経験の浅い方に合わせた基礎クラスです。

**初級エアロビクス**…基礎的な歩くステップを組み合わせたエアロビクスです。初心者の方でも参加いただけますが、はじめてエアロビクスより強度は若干高めです。

**中級エアロビクス**…歩くステップ、弾むステップ、方向転換等を含めた強度の高めなエアロビクスです。エアロビクスに慣れている方対象です。

**上級エアロビクス**…中級の内容+走るエアロビクス  
体力・筋力アップをめざした内容。エアロビクスに慣れていて走れる方対象です。

**中級ステップ**…ステップのレッスンに慣れた方にむけた、強度を高くした内容のレッスンです。



# おおね公園教室開催予定

## 一括抽選受付教室

| 教室名                                                               | 日程                                  | 時間          | 曜日<br>回数   | 参加費<br>定員     | 申込期間<br>抽選日       | 支払期間                                 |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------|------------|---------------|-------------------|--------------------------------------|
| 低学年水泳<br>(短期A)                                                    | 7/27・8/3・10<br>8/17・24              | 17:50～18:50 | 水曜日<br>全5回 | 2,000円<br>50名 | 7/1～7/7<br>7/9    | 7/11・12<br>(おおね)<br>7/14～17<br>(体育館) |
| 低学年水泳<br>(短期B)                                                    | 7/29・8/5・12<br>8/19・26              | 17:50～18:50 | 金曜日<br>全5回 | 2,000円<br>50名 | 7/1～7/7<br>7/9    | 7/11・12<br>(おおね)<br>7/14～17<br>(体育館) |
| <b>おすすめ教室 その①</b> この夏、泳げるようになる。集中的に泳ぎをマスターするクラスです。                |                                     |             |            |               |                   |                                      |
| はじめての<br>平泳ぎ                                                      | 9/7・14・21・28<br>10/5・12・19・26       | 13:50～      | 水曜日<br>全8回 | 4,500円<br>30名 | 8/16～8/22<br>8/23 | 8/25・26<br>(おおね)<br>8/28～31<br>(体育館) |
| <b>おすすめ教室 その②</b> クロール25mが泳げる方が対象で、平泳ぎの基礎から泳げるまでをマスターするクラスです。     |                                     |             |            |               |                   |                                      |
| 水曜アクア                                                             | 9/7・14・21・28<br>10/5・12・19・26       | 18:50～      | 水曜日<br>全8回 | 4,500円<br>50名 | 8/16～8/22<br>8/23 | 8/25・26<br>(おおね)<br>8/28～31<br>(体育館) |
| 木曜アクア                                                             | 9/8・15・22・29<br>10/6・13・20・27       | 10:50～      | 木曜日<br>全8回 | 4,500円<br>50名 | 8/16～8/22<br>8/23 | 8/25・26<br>(おおね)<br>8/28～31<br>(体育館) |
| 金曜アクア<br>グループ                                                     | 9/9・16・23・30<br>10/7・14・21・28       | 13:50～      | 金曜日<br>全8回 | 4,500円<br>50名 | 8/16～8/22<br>8/23 | 8/25・26<br>(おおね)<br>8/28～31<br>(体育館) |
| <b>おすすめ教室 その③</b> 音楽に合わせて楽しく踊る水中エアロビクスです。腰痛や膝痛の方でも浮力があるため動きやすいです。 |                                     |             |            |               |                   |                                      |
| すいすい<br>クロール                                                      | 9/10・17・24<br>10/1・8・15・22<br>10/29 | 18:50～      | 土曜日<br>全8回 | 4,500円<br>30名 | 8/16～8/22<br>8/23 | 8/25・26<br>(おおね)<br>8/28～31<br>(体育館) |
| <b>おすすめ教室 その④</b> クロールの息継ぎができる方が対象で、25m以上泳げることを目標とするクラスです。        |                                     |             |            |               |                   |                                      |
| 秋の<br>親子水泳                                                        | 9/11・18・25<br>10/2・9・16・23<br>10/30 | 16:50～      | 日曜日<br>全8回 | 4,500円<br>30組 | 8/16～8/22<br>8/23 | 8/25・26<br>(おおね)<br>8/28～31<br>(体育館) |
| <b>おすすめ教室 その⑤</b> お父さん、お母さんと一緒にプールで楽しく泳ぎましょう。                     |                                     |             |            |               |                   |                                      |



### ★申し込み注意点

低学年水泳(短期A・B)教室については、どちらか一方の申し込みです。  
申し込み多数の場合は抽選となります。

# サンライフ鶴巻教室開催予定



## 先着順受付教室

| 教室名 | 日程                            | 時間         | 曜日数        | 参加費<br>定員     | 申込期間  |
|-----|-------------------------------|------------|------------|---------------|-------|
| ヨガⅡ | 9/10・17・24<br>10/1・8・15・22・29 | 9:30~11:00 | 土曜日<br>全8回 | 2,500円<br>50名 | 8/17~ |

ポーズの前に呼吸を意識しましょう。体の中からきれいになりましょう。

|       |                               |             |            |               |        |
|-------|-------------------------------|-------------|------------|---------------|--------|
| ピラティス | 11/1・8・15・22・29<br>12/6・13・20 | 13:30~15:30 | 火曜日<br>全8回 | 2,500円<br>50名 | 10/19~ |
|-------|-------------------------------|-------------|------------|---------------|--------|

今まで意識されていなかったお腹周りの筋肉を鍛えてしなやかな健康的な体を作ります。



## イベント・大会予定

| 大会名                          | 開催日      | 時間     | 対象          | 募集人数  | 参加費            |
|------------------------------|----------|--------|-------------|-------|----------------|
| わくわくダブルス<br>バドミントン大会         | 7/12 (火) | 9:00~  | 初心者~<br>初中級 | 25組   | 1組<br>1,000円   |
| ターゲットバードゴルフ大会                | 10/2 (日) | 9:00~  | 一般          | 45名   | 550円           |
| さわやかウォーク                     | 10/9 (日) | 9:00~  | 一般          | —     | 無料             |
| 市民の日・ニュースポーツ<br>ノルディックウォーキング | 11/3 (木) | 13:00~ | 一般          | —     | 無料             |
| インディアカ大会                     | 11/6 (日) | 9:00~  | 一般          | 30チーム | 1,100円<br>/チーム |

# 事業報告（教室）



## ヨガ教室（サンライフ鶴巻）

ヨガの約束事などを説明しながらの実践でした。マットの上で色々なポーズを作り、呼吸・動作・意識が一致し、自分自身と向き合うことで、無理なく・無駄なく・続けることを教えて頂きました。



## バドミントン教室

ランニング・ストレッチ・ラケットの素振りなど取り入れた動きが行われました。後半では、ゲームができる形まで進んだのは、参加された方の飲み込みの早さと、指導して下さいった講師の方たちの勢いがあったからです。教室の雰囲気は和気あいあいで、次回も参加したいという声を頂きました。



## 子ども体操教室

年長さんから小学2年生までのお子様が年齢や体力に応じた器械体操をする教室です。（マット・鉄棒・跳び箱の3種に挑戦しています）

## 高齢い児者親子スポーツ教室

集団リズム体操やボールを使った運動を行っています。お子様方も笑顔いっぱい楽しんでますよ！教室を機に沢山運動して、リフレッシュしましょう。

## 広告募集

この情報誌「スポーツライフはだの」に広告を掲載しませんか。  
年4回（各1,000部）発行し、市内の公共施設（文化会館・公民館・図書館・駅前連絡所）などに配布しています。

### 広告料金

| 大 き さ             | 広 告 料   |         |         |         |
|-------------------|---------|---------|---------|---------|
|                   | 1回契約    | 2回契約    | 3回契約    | 4回契約    |
| 6cm<br>17cm × 6cm | 10,000円 | 19,000円 | 27,000円 | 34,000円 |

17cm

\*詳細は、(財)秦野市スポーツ振興財団（総合体育館内）

☎ 0463-84-3376

# (財)秦野市スポーツ振興財団だより

## 基本理念

市民が生産にわたり、スポーツ・レクリエーションに親しむことにより健やかで生き生きとした生活を送れるよう、秦野市におけるスポーツ・レクリエーションの普及振興及び健康づくり活動の支援のために必要な事業を行うことで、健康で活気あふれる明るいまちづくりに寄与します。

## 事業活動方針

平成23年度は、市民ニーズを的確に捉え、市民のスポーツ活動を通して、市民相互のふれあいとスポーツ活動を持続できるよう、スポーツをする機会の拡大とスポーツ振興政策を推進します。



| 事業名         | 事業内容                         |      |                                     |
|-------------|------------------------------|------|-------------------------------------|
| スポーツ教室      | 施設名                          | 事業内容 | 内容                                  |
|             | 総合体育館                        | 35教室 | エアロビクス系、競技系(卓球他)、幼児・小学生・親子・障がい者対象教室 |
|             | おおね公園温水プール                   | 28教室 | 水中エアロビクス、クロール、平泳ぎ他、小学生・親子・障がい者対象教室  |
|             | サンライフ 鶴巻                     | 5教室  | ヨガ、エアロビクス他                          |
| 大会イベント      | ターゲットバードゴルフ大会 10/2(日)        |      |                                     |
|             | インディアカ大会 11/6(日)             |      |                                     |
| スポーツ健康維持講習会 | はだのっ子駅伝交流会 2/19(日)           |      |                                     |
|             | わくわくスポーツ交流会                  |      |                                     |
| 広報          | スポーツ障害に関する予防 応急処置実技講習会       |      |                                     |
|             | スポーツドクター健康指導講演会              |      |                                     |
| 受託事業        | スポーツライフはだの発行 4回/年            |      |                                     |
|             | ホームページの充実                    |      |                                     |
| 受託事業        | スポーツ・レクリエーションフェスティバル 6/26(日) |      |                                     |
|             | さわやかウォーク 10/9(日)             |      |                                     |



# スポーツ施設紹介



## 総合体育館

〒257-0015 秦野市平沢101-1

☎0463-84-3333

休館日／第3月曜日



## 中央運動公園

〒257-0015 秦野市平沢148

☎0463-82-1324



## おおね公園

〒257-0007 秦野市鶴巻940

☎0463-77-7888

休館日／第3月曜日



## サンライフ鶴巻

〒257-0007 秦野市鶴巻1768-1

☎0463-78-2330

休館日／第3月曜日



## 立野緑地庭球場

〒257-0013 秦野市南が丘1-2-1

☎0463-82-5023

※全施設年末年始は休業いたします。

(12月29日～1月3日)

休館日が祝・休日の場合は、その翌日が休館日となります。

秦野市総合体育館・川秦野市スポーツ振興財団

秦野市中央運動公園



サンライフ鶴巻



おおね公園

## 編集後記

東日本大震災で被害にあわれた皆様、今なお避難生活を続けておられる皆様には心からお見舞い申し上げます。夏の電力供給不足に対応するため教率・事業等に変更等がある場合も考えられます。皆様のご協力をお願い致します。  
「がんばれ日本！」

編集・発行／財秦野市スポーツ振興財団 〒257-0015 秦野市平沢 101-1 TEL 0463-84-3376