



vol.62
2012.7.1号

SPORTS LIFE HADANO

スポーツライフはだの

横浜 DeNA ベイスターズ こどもデー招待 (500組1000人 先着順)

日 時：2012年8月2日（木） 18:00 試合開始 対広島戦（横浜スタジアム）
対 象：市内の小・中学生及びその保護者（こどもと保護者のペア）
申し込み期間：7月1日～7月22日
申し込み方法：秦野市総合体育館内 スポーツ振興財団窓口
問 い 合 せ：(財)秦野市スポーツ振興財団 TEL：84-3376 まで



CONTENTS

スポーツ教室予定（7～10月）

- 総合体育館 2
- おおね公園温水プール 3

スポーツ教室予定（10月以降）..... 4

教室紹介（こども・親子向け）..... 5

教室紹介（一般・大人向け）..... 6

ミニ健康講座..... 7



ホームページ URL
<http://www.hadano-sports.com/>

再生紙を使用しています

メールでの教室参加の申込み、ホームページにて抽選結果の発表を見ることができます。

- ★開催日程等を変更する場合があります。詳細は、(財)秦野市スポーツ振興財団までお問い合わせください。
- ★先着順で受け付ける教室と定員を超えた場合、抽選となる教室があります。

総合体育館

申込
問合せ

(財)秦野市スポーツ振興財団
☎ 0463-84-3376

当日受付 オープン教室 (電話・メール予約不可・先着順)

教室名	曜日	時間	日程	対象	定員	参加費
健康体操	水	13:30～15:00	7/4・11・18・25 8/1・8・22・29 9/5・12・19・26	一般	70名	1回 ¥400 開始 1時間前 より 先着順 受付 ※ステップ 初級は先 着50名
はじめてエアロビクス	月	19:30～21:00	7/23・30 8/6・13			
	月	9:30～11:00	7/2・9・23・30 8/6・13・27 9/3・11・25			
歩くエアロビクス	火・金・木	19:30～21:00	7/3・10・20・26 8/2・9・23・30 9/6・13・20・27			
	土	9:30～11:00	7/7・14・21・28 8/4・11			
弾むエアロビクス	月・火	19:30～21:00	7/2・9・24・31 8/7・21・28 9/4・11・25			
	金	9:30～11:00	7/6・13・20・27 8/3・10・24・31 9/7・14・21・28			
エアロビクス中級	土	11:30～13:00	7/7・14・21・28 8/4・11			
ホリデーフィットネス	月	11:30～13:00	7/16 9/17			
ステップ初級	月	19:30～21:00	8/27 9/3・10・24			

一括抽選受付教室

教室名	曜日	時間	日程	対象	定員	参加費	申込期間
初心者テニス教室	火	9:15～10:45	10/2・9・16・23・30 11/6・13・20	一般	40名	¥3,500	9/4～10
はだのっ子エンジョイ	月～木	9:15～10:45	7/30～8/2 8/6～9	小3～6年	30名	¥3,000	7/2～8
子どもスポーツ体験教室	金	17:30～18:30	9/21・28 10/5・19・26 11/9・16・30	小1～4年			9/4～10
子ども体操教室	土	15:00～17:00	9/8・15・22・29 10/6・13・20・27	年長～小2			8/21～27
親子ピクス3歳	土	9:45～10:45	9/1・8・15・22・29	3歳児と その保護者	15組	¥1,500	8/2～8
親子ピクス4～5歳	木	15:30～16:30	8/30 9/6・13・20・27	4～5歳児と その保護者			

★はだのっ子エンジョイ……バスケットボールやテニスを各4回ずつ、合計8回のスポーツ教室です。

★子どもスポーツ体験教室……種目は、フットサル・テニスを行います。

★子ども体操教室……種目は、マット運動・跳び箱・鉄棒を行います。

先着順受付教室

教室名	曜日	時間	日程	対象	定員	参加費	申込期間
障がい者スポーツ教室	水	9:30～11:00	9/19・26 10/10・24・31 11/7・14・21・28 12/5	軽度運動 障がい者	15名	¥1,000	9/4～



予定 (7～10月)

おおね公園温水プール



(財)秦野市スポーツ振興財団
☎ 0463-84-3376

教室名	曜日	時間	日程	対象	定員	参加費	申込期間
短期 キッズスイミング	木	16:50～17:50	7/19・26 8/2・9	小1～2年	40名	¥2,000	7/2～8
サタデースイミング	土	18:50～19:50	7/21・28 8/4・11	一般	50名	¥2,500	

短期 キッズスイミング……水泳遊びや基本の泳ぎ(クロールなど)を通して、楽しみながら水泳の基礎を身につけます。
短期 サタデースイミング……エクササイズを合わせた、スイム教室。

一括抽選受付教室

教室名	曜日	時 間	日 程	対 象	定員	参加費	申込期間
キッズスイミング	火	16:50～17:50	9/4・11・25 10/2・9・16・23・30	小1～6年	40名	¥4,000	8/2～8
アクアフィットネスⅠ	木	10:50～11:50	9/6・13・20・27 10/4・11・18・25	一般	50名	¥4,500	
アクアグローブ	金	13:50～14:50	9/7・14・21・28 10/5・12・19・26				
アクアフィットネスⅡ	水	10:50～11:50	9/5・12・19・26 10/3・10・17・24				
スイミング	金	10:50～11:50	9/7・14・21・28 10/5・12・19・26				
サタデースイミング	土	18:50～19:50	9/8・15・22・29 10/6・13・20・27				
ファミリースイミング	日	16:50～17:50	9/9・16・23・30 10/7・14・21・28	3～5歳児とその保護者	30組		

先着順受付教室

教室名	曜日	時間	日程	対象	定員	参加費	申込期間
障がい者水泳	木	13:50～14:50	9/6・13・20・27 10/4・11・18・25	軽度運動障がい者	16名	¥2,500	8/2～8

サンライフ鶴巻



サンライフ鶴巻
☎ 0463-78-2330

教室名	曜日	時間	日程	対象	定員	参加費	申込期間
ピラティス教室	月	13:30～14:30	9/3・10・17・24 10/1・8・22・29	一般	50名	¥3,000	8/6(13:00より)～27

出前教室

(上公民館・東公民館)

教室名	曜日	時間	日程	対象	定員	参加費	申込期間
フラダンス(上公民館)	木	15:00～17:00	9/27 10/4・25 11/1・15・22・29 12/6	一般	30名	¥3,000	9/4～10
自力整体(東公民館)	月	10:00～12:00	10/1・15・22・29 11/5・19・26 12/3				

スポーツ見るならJ:COMで!

J SPORTS 1-4
 GAORA
 スカイ・A sports+

その他スポーツチャンネル放送中!



ZAQのキャラクター「ざっくう」

お申し込みは
Web手続きでカンタン!

jcom

検索



0120-989-989

AM9:00～PM9:00
[年中無休]

※発信者番号を非通知に設定されている場合は、はじめに「186」をつけてお電話ください。電話番号をお間違いないようご注意ください。
※ご住所や建物によってはご利用いただけない場合がありますので、あらかじめご了承ください。※記載内容は一部を除き2012年5月末現在のものです。※記載されている会社名および製品名・サービス名は、各社の登録商標または商標です。一部申請中のものを含まず。

..... スポーツ教室予定（10月以降）

総合体育館

時 期	教 室 名	種 目	対 象	定員
通年	オ ー プ ン 教 室	エアロビクス・健康体操	一般	70名
10～12月	ヨ ガ シ ェ イ プ	ヨガ		50名
	卓 球 教 室	初心者から上級者までクラス分けして指導		
	親 子 ビ ク ス（3歳）	親子でリズム体操や器械体操を行います	3歳児と保護者	15組
	親子ピクス（4～5歳）		4～5歳児とその保護者	
	少年少女スケート教室	スケート	小4～6年	120名
1～2月	親 子 ビ ク ス（3歳）	親子でリズム体操や器械体操を行います	3歳児とその保護者	15組
	親子ピクス（4～5歳）		4～5歳児とその保護者	
	ヨ ガ シ ェ イ プ	ヨガ	一般	70名

おおね公園温水プール

時 期	教 室 名	種 目	対 象	定員
11～12月	キ ッ ズ ス イ ミ ン グ	ケノビやバタ足程度ができる子	小1～6年	40名
	ファミリースイミング	水泳遊び	3～5歳児とその保護者	30組
	ス イ ミ ン グ	クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ	一般	50名
	アクアフィットネスⅠ	ウォーキングやストレッチなど簡単なエクササイズ		
	ア ク ア グ ロ ー プ	グローブを用いた水中エクササイズ		
	サタデースイミング	エクササイズとスイムを指導		
1～3月	ス イ ミ ン グ	クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ	一般	50名
	アクアフィットネスⅠ	ウォーキングやストレッチなど簡単なエクササイズ		
	ア ク ア グ ロ ー プ	グローブを用いた水中エクササイズ		
	サタデースイミング	エクササイズとスイムを指導		

サンライフ鶴巻

時 期	教 室 名	種 目	対 象	定員
10～3月	ボ ク サ サ イ ズ	ボクシングの動きを取り入れたエクササイズ	一般	50名
	リ ズ ム 体 操	音楽に合わせた簡単なエクササイズ		

出前教室

（中野健康センター）

時 期	教 室 名	種 目	対 象	定員
1～3月	フ ラ ダ ン ス	フラダンス 初心者の方も大歓迎	一般	30名



..... 教室紹介（こども・親子向け）

子ども体操教室

体操のお兄さん・お姉さんと一緒に、マット・跳び箱・鉄棒を使い、楽しく体を動かしています。

毎回、人気の教室です。前回参加出来なかった方は、ぜひ！



子どもスポーツ体験教室

運動公園では、野球・スポーツチャンバラ・タグラグビーの3種目、おおね公園では、サッカーとテニスを体験しました。



親子ピクス (3歳、4～5歳)

親子で音楽に合わせて体操をしたり、トランポリンや跳び箱を跳んだりします。

お子様と一緒に、思いっきり体を動かしましょう！



キッズスイミング・ ファミリースイミング

キッズスイミングでは、小学校3～6年生を対象に水泳の基礎を行っています。

ファミリースイミングでは、楽しく親子で水泳遊びを行います。



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。

..... 教室紹介（一般・大人向け）

エアロビクス

音楽に合わせて、様々なステップを組合わせた有酸素運動を行います。

エアロビクスを続けて、健康的なボディを目指しましょう！

※複数のクラスに分かれているので、個人に合った教室を選べます。



健康体操

健康維持のためには、運動の継続が必要です。負荷の軽い健康体操を続けて、病気知らずの体を目指しましょう！

まずは、自分の出来る範囲から！



スイミング

パーソナルスイミング・サタデーの2教室を行っています。

パーソナルでは4泳法を、サタデーでは、エクササイズと泳法をメインにしています。

みなさん、楽しくプールで活動しています。



アクアフィットネス

音楽に合わせて動く、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負担が少なく動くことができます。

グローブを使うと負荷が増えて運動の効果を高めることができます。



詳しくは、「秦野市スポーツ振興財団」のホームページをご覧ください

ホームページ

秦野市スポーツ振興財団

検索



ショア
カラダに
しあわせ

■ 商品のお申込み・お問合せ

電話: 0463-61-8960

小田原ヤクルト販売株式会社

「熱中症を防ぐために…」



熱中症とは？

室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。



熱中症の症状

めまい・立ちくらみ・頭痛・吐き気・体がだるい・意識障害・運動障害などの症状が挙げられます。対処方法は、涼しい場所へ移動し、安静・十分な水分と塩分補給・保冷剤などで冷やしましょう。症状が改善されない場合や、意識がない状態の時は、救急車（119番）を呼びましょう。



予防のポイント

- ◆ 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- ◆ のどが渴いたと感じたら、必ず水分補給を！
- ◆ のどが渴かなくても、こまめに水分補給を！
- ◆ 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- ◆ 無理せず、適度に休憩を！
- ◆ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！

暑い夏を元気に過ごすため、熱中症のことをよく知り、しっかり予防しましょう！

参考資料： <http://www.fdma.go.jp/html/data/tuchi2306/pdf/230614-1.pdf>
総務省消防庁ホームページ

スポーツショップ



良いものを、より安く

ラケット 30%OFF
店内全品 20%OFF



小田原店

TEL：0465-21-2055
FAX：0465-21-2088

テニス・ソフトテニス・バドミントン・卓球・バレーボールお取り扱いしております
その他スポーツもカタログにてお取り寄せ致します。

秦野店

秦野市尾尻 931-7
(秦野駅南口ケヤキビル 3F)
TEL：0463-85-1080
FAX：0463-85-1081



スポーツ施設紹介

総合体育館

休館日／第3月曜日(祝日は翌日)

〒257-0015 秦野市平沢101-1

☎ 0463-84-3333

主な施設

メインアリーナ、サブアリーナ
第1・2武道場、弓道場
トレーニングルーム

中央運動公園

休館日／なし

〒257-0015 秦野市平沢148

☎ 0463-82-1324

主な施設

陸上競技場、野球場
テニスコート10面、屋外プール
こども公園

おおね公園

休館日／第3月曜日

〒257-0007 秦野市鶴巻940

☎ 0463-77-7888

主な施設

25m プール、トレーニングジム
テニスコート4面、多目的広場
こども公園

サンライフ鶴巻

休館日／第3月曜日(祝日は翌日)

〒257-0007 秦野市鶴巻1768-1

☎ 0463-78-2330

主な施設

体育室、トレーニングジム
会議室

立野緑地庭球場

休館日／なし

〒257-0013 秦野市南が丘1-2-1

☎ 0463-82-5023

主な施設

テニスコート2面

中野健康センター

休館日／毎週火曜日

〒257-0005 秦野市上大槻190

☎ 0463-82-7596

主な施設

多目室、トレーニングジム
会議室

編集後記

いよいよ暑い夏を迎えます。おおね公園温水プールにおいても楽しい各種水泳教室のメニューをそろえました。みなさまの参加をお待ちしています。

また、暑い最中の屋外での運動は避け、朝夕の涼しい時間帯に身体を動かし、こまめに水分をとみましょう。体力をつけ、暑い夏を乗り切りましょう！

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

DyDo

深味に
ハマりましたね。



あなたを、満たす。デミタス



スタッフ一同
皆様のご参加をお待ちしております！！

◆ 秦野市総合体育館におけるスポーツ教室・大会運営 ◆



イメージ

- ・エアロビクス・・・初級、中級、上級、ステップ
- ・健康体操・・・肩こり腰痛解消、ウォーキング等
- ・児童体操・・・親子ピクス、器械体操等
- ・スポーツ大会開催・・・インディアカ大会等
- ・その他スポーツ指導、運営

東京・神奈川に7店舗 フィットネスクラブ「エスフォルタ」を運営しております。



住友不動産エスフォルタ株式会社