

**今号の主な記事**  
 ◆フレイル予防は「運動×交流×社会参加」がキーワード  
 ◆第68回秦野市民体育祭 開催報告  
 ◆はだのチャレンジデー2023 開催報告  
 ◆はだのスポーツ掲示板  
 ◆スポーツ教室の開催予定

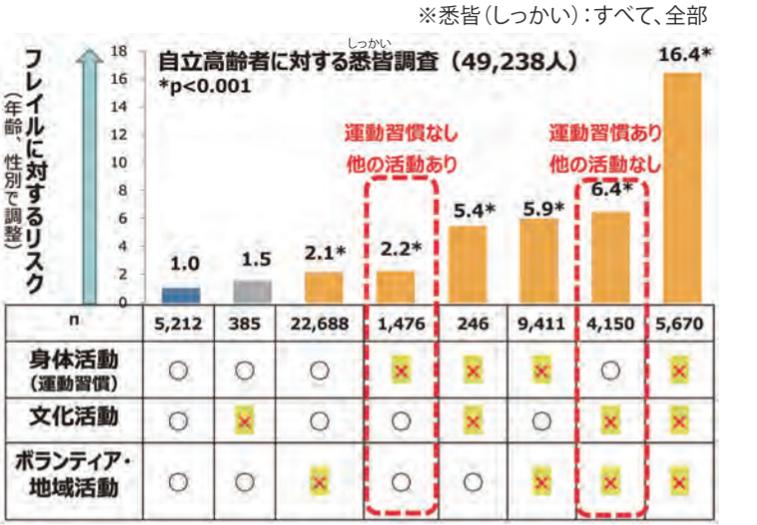
～笑顔で仲間と会話を楽しみながら運動し、みんなで延ばそう健康寿命～  
**フレイル予防は「運動×交流×社会参加」がキーワード**

**あなたのフレイルに対するリスクを確認しましょう!**

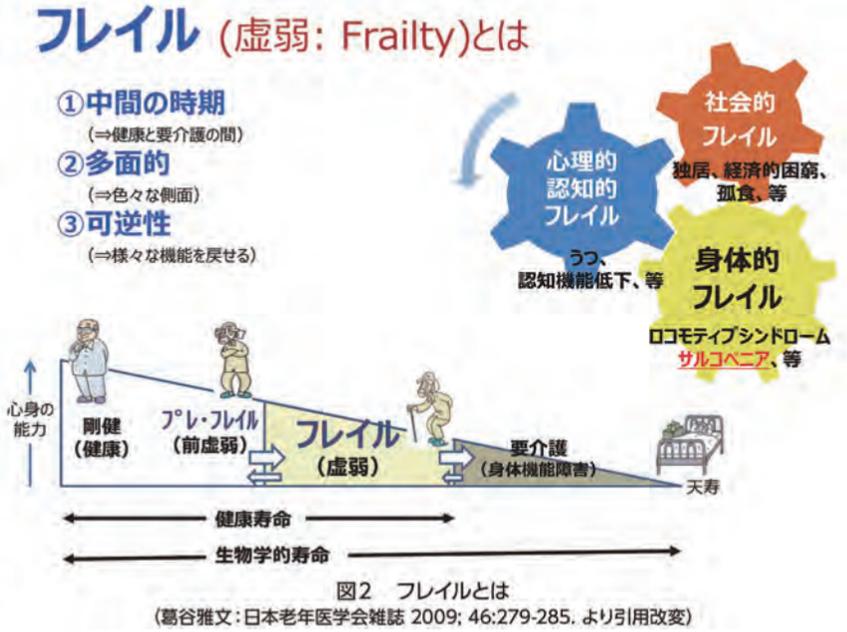
日常生活に組み込まれた定期的な活動を①身体活動(運動習慣)、②文化活動、③地域活動(ボランティア活動)の3つに分け、フレイルに対するリスクをその8つのグループから比較したところ、運動習慣があるだけの人は、身体活動・文化活動・地域活動の全てに参加している人に比べ約6.4倍ものリスクが潜んでいることがわかっています。

たとえ身体活動や運動習慣が無くても、他の多岐にわたる活動を「地域に出て、常に人とのつながり、生きがい・やりがい・目標などを持ちながら継続的に日々取り組んでいる」、というだけでも十分なフレイル予防につながります。

あなたの今の生活スタイルはいかがでしょうか?右図を見て身体活動×文化活動×地域活動の組み合わせから、ご自身のフレイルに対するリスクを確認してみましょう!



出典：フレイル予防・対策：基礎研究から臨床、そして地域へ、(公財)長寿科学振興財団、令和3年3月、飯島勝矢、序論さらなる健康長寿社会への挑戦



**フレイル予防はバランスの取れた生活から!**

身体的、心理的、社会的、3つの要因がフレイルには関係しています。筋力や持久力の低下、ロコモティブシンドローム、認知機能低下、独居、独食などのリスクを軽減してバランスの取れた健康で豊かなライフスタイルを意識しましょう!

**運動実施で健康寿命を延ばしましょう! 歩き続けられる身体の維持に「ポールウォーキング」が有効!**



ポールウォーキングは、高齢者の転倒予防や運動機能の改善のためリハビリに適したものとして、日本の整形外科医が提唱し、誕生しました。ポールを前方に突き、からだを支えることで、転倒するリスク、足腰や関節の負担を減らし、安定した歩行が可能となります。

**運動嫌いの方にお勧めしたい当日受付型スポーツ教室 ※教室スケジュールは本紙6ページ参照**

- ポールウォーキング教室(定員15人)・月曜に開催中**  
 当日集まった仲間と一緒にカルチャーパーク周辺を散策します。専用ポールの無料貸出しあり。フレイル予防にも、効果が期待できます。
- 健康体操教室(定員60人)・火曜・木曜に開講中**  
 楽しみながら怪我をしない身体づくりを目指す体操教室です。脳トレやストレッチも取り入れどなたでも参加できる教室です。
- ヨガ教室・ピラティス教室(定員60人)・週に4教室を開講中**  
 呼吸をしながら自分のからだと会話してみましょう。ゆったりした動きで、からだをほぐして、こころも気分もスッキリ!リフレッシュ!

**公益財団法人 秦野市スポーツ協会**

ロゴマークは令和元年9月13日に商標登録されました。(登録第6178924号)

- ◆所在地 秦野市平沢101-1 メタックス体育館はだの(総合体育館)内
- ◆電話 0463-84-3376 (受付 8:30~17:15)
- ◆E-mail info@hadano-sports.com ◆Facebook ID @hadano.sports
- ◆URL https://www.hadano-sports.com/

**スポーツくじ**

WINNER TOTO BIG

本紙はスポーツ振興くじ助成を受けて発行しています。  
**Free Paper** ご自由にお持ち帰りください

5/21  
(日)

# 第68回秦野市民体育祭 4年ぶりに開催!!

各地区体育協会からいただいた報告記事を掲載しています 地区別開催報告



## 本町地区

新型コロナウイルス感染症の影響により、4年ぶりの開催となった第68回秦野市民体育祭本町地区大会は、市長をはじめとして本町地区選出の市議会議員、各学校長・園長、自治会連合会（正副）会長出席のもと、末広小学校において13自治会参加で盛大に開催することができました。

秦野市6地区がすべて半日開催のため、競技は今回自治会対抗種目を無くし「スプーン競走」、「親子競走」、「徒競走」、「綱引き」、「ボール入れ」など、誰でも参加しやすい種目を選びました。また、恒例のこども園・幼稚園児によるダンスも披露していただきました。

コロナ禍前より参加自治会数は減ってしまいましたが、参加者の皆様には楽しいひと時を過ごしていただけたのではないかと思います。

地域の商店・企業からスポンサーとしてのご協力、自治会連合会のバックアップや大会役員、関係団体等のご支援に対し、この場を借りまして心より御礼申し上げます。

次回もより多くの皆さまが参加できるように楽しい大会にしたいと思っていますので、ご協力よろしくお願いいたします。

## 南地区

第68回市民体育祭は、南小学校において、南地区16自治会、およそ1500名の参加があり盛大に開催することができました。開催時間を短縮し、半日にしましたが、大きな怪我もなく無事終了できたことは、自治会や競技役員の皆さま、関係団体等皆様のお蔭と感謝申し上げます。

競技については、ルールなどを変更して地域の皆様が参加しやすいように工夫して行いました。

自治会対抗年代別リレーは、各地区応援席から大きな声で応援する子ども達はとても楽しそうに声援を送っていました。競技によって、1位から3位迄を表彰するようにしたため、閉会式での順位発表の時には大歓声上がり飛び跳ねて喜んでいました。

これからも、多くの皆さまに参加していただけるような、楽しい大会にしていけるように南地区体育協会では努力していきたいと思っています。



## 東地区

第68回秦野市民体育祭東地区大会は、秦野市立東中学校の校庭を会場に、開催することができました。新型コロナウイルス感染症拡大の影響があり、規模を縮小して4年ぶりの開催となりましたが、朝早くから多くの人に集まって頂き、素晴らしい大会となりました。

開会式の中で、今年度限りで活動を終了される秦野市東地区婦人会对し、多年にわたりスポーツ振興に貢献されたことを讃え感謝状と記念品を贈呈しました。

大会競技では、子供たちの50メートル競走から始まり、絵具入りの瓶に水を入れて中の割りばしを取出す競技、跳び箱や平均台などの障害物をクリアする競技、紅白の玉を籠に入れる競技、幼稚園児の曲に合わせてのダンス、参加者が輪になっての民謡踊りなどを行い、地域の方の笑顔が見られました。最終種目の地区対抗混合リレーでは、選手のみなさんが頑張っている姿に大きな声援上がり、最高に盛り上がりました。

各自治会においては、4年振りの開催となったことから担当する役員の方も初めてのこととなり、準備などでは忙しかったことと思います。ご協力ありがとうございました。





市民体育祭は、毎年5月の第3日曜日に、各地区体育協会及び自治会連合会が主催者となり、開催されます。レクリエーションを通して運動することで、体力と健康の増進を図ることを目的に、子どもから高齢者まで老若男女が参加できる地域の体育祭です。



## 北 地 区

第68回市民体育祭北地区大会が、約400人の参加のもと、北中グラウンドで開催することができました。北小学校6年生の鼓笛演奏に先導された華やかな入場行進のあと、全員参列の中で開会式やラジオ体操が行われ、その後は各競技が午前中を目途に続けられました。

小中学生による60m・100m走にはじまり、女性参加者によるお尻でゴム風船を割る「けつ圧競走」や、伝統無形文化財の「ささら踊り」を保存会が披露するなど、北地区らしい種目が行われました。

そして北幼稚園児による徒競走やお遊戯が賑やかに行われたり、男性参加者による少し障害物のある「防災競走」、お年寄りを対象にした「玉入れ」など、老若男女にも楽しめる競技が並びました。そして、北地区で最も人気のある「釣り大会競走」には、150人もの参加者が思い思いの景品を釣り上げて楽しんでいました。

また、最後の競技として「玉送り競走」を来場者全員で行い、ボールを渡しながらか地域の絆を確かめました。

## 大 根 鶴 巻 地 区

NITTAN パークおおねスポーツ広場で、秦野市大根鶴巻地区体育協会主催、秦野市・(公財)秦野市スポーツ協会・大根地区自治会連合会・鶴巻地区自治会連合会後援により、「第68回秦野市民体育祭大根鶴巻地区大会」を開催いたしました。

NITTAN パークおおねスポーツ広場での開催は4年ぶり、人工芝になって2度目となり、大根地区からは19自治会、鶴巻地区からは17自治会が参加しました。約1,500人の参加者で賑わう中、半日開催でのプログラム13種目(新種目2つ含む)をすべてオープン参加にし、子どもからシニアの方まで楽しんでもらえる各種競技を実施しました。

今回は自治会対抗種目5種目すべて無くしましたが、「玉入れ」競技は、希望者を紅白に分けて対戦するようにしました。そして、新たな試みとして規定数の玉をすべて早く入れた方を勝ちとしました。

また、半日開催での時間短縮のため、フィールドとトラックとで同時進行を実施しました。



## 西 上 地 区

コロナ禍の中3年間中止せざるを得ない市民体育祭でしたが、「アフターコロナ」「with コロナ」の言葉に後押しされ、第68回西上地区大会を開催することができました。未だ終息していない状況の中、万が一の感染対策として会食を避けての半日開催としました。

弁当などの提供がない今回の大会で、多くの方に参加頂けるのかどうか不安でしたが、西中学校会場には朝から多くの方にお集まり頂き盛大に開催することが出来ました。

今回の大会は自治会対抗戦を取りやめて、すべての参加者がすべての競技に参加できるようにした結果、参加賞、賞品が足りなくなりそうになったり、新種目のグラウンドゴルフを取り入れた競技はルールが難しく最初は不安でしたが、みな非常に楽しそうにプレーに興じており、ほっと胸をなでおろしました。

色々あった体育祭でしたが、無事に終了することができました。おおよその参加者は1,000人程度と、例年の半分ほどでしたが、次回の開催には昼食を摂りながら多くの市民の方々に交流を深めてもらえる大会を開催したいと思います。

最後に自治会の方々のご協力を得まして無事に4年ぶりの大会を開催することが出来ました事に厚くお礼申し上げます。





# 秦野市初開催！ 全国女子中学生硬式野球選手権大会

7月29日(土)から中栄信金スタジアム秦野・上智大学短期大学部秦野キャンパス内野球場で「第9回全国女子中学生硬式野球選手権大会」が開催されます。

秦野市の中学女子硬式野球クラブチーム「西湘Future」も出場します。秦野ふるさと大使である元女子プロ野球選手の加藤優さんとともに、球場で選手たちに大きな声援を送りましょう！

日時	令和5年7月29日(土)～31日(月)
会場	中栄信金スタジアム秦野 上智大学短期大学部秦野キャンパス野球場
観戦	無料
主催	(一社)全日本女子野球連盟・秦野市
問合せ	秦野市スポーツ推進課(☎84-2795)



## 女子野球タウンはだの 未来へはばたけ野球女子！

秦野市は、昨年12月に一般社団法人全日本女子野球連盟から全国で13番目、神奈川県では初となる「女子野球タウン」に認定されました。

はだのふるさと大使で元女子プロ野球選手の加藤優さんや関係団体等とともに、女子野球を応援し、女子野球の普及・裾野拡大に取り組んでいます。



秦野市女子野球タウンロゴ



女子野球タウン認定式

## はだのチャレンジデー2023 開催報告 —住民総参加型スポーツイベント—

5月31日(水)に「はだのチャレンジデー2023」が開催され、香川県丸亀市と参加率で対戦を行いました。

当日は、15分以上継続して運動・スポーツに参加された大変多くの皆さんから御報告いただき、昨年の参加率31.5%を上回る57.1%となりましたが、残念ながら丸亀市(59.0%)には及びませんでした。

これからも運動・スポーツに気軽な気持ちで、楽しみながら取り組み、健康増進につなげましょう。



笹川スポーツ財団が主催するチャレンジデーは、今年度の開催をもって終了すると発表されました。

## 第14回秦野 武道祭

6月25日(日)、メタックス体育館はだので「第14回秦野武道祭」が開催されます。武道祭では、市内の武道団体が中心となり、子どもから大人まで、誰もが無料で武道を体験することができます。気軽に武道に触れてみませんか！

日時	6月25日(日) 13時30分～16時30分
会場	メタックス体育館はだの(総合体育館)
対象	年齢、性別問わずどなたでも
費用	無料
問合せ先	秦野市スポーツ推進課(☎0463-84-2795)



**SUNTORY**  
SUNTORY BEVERAGE SOLUTION

「心を込めて笑顔で潤いをお届けする」

“ガス衣類乾燥機”で  
頑張る家族を応援します!!

花粉 梅雨 家事時短 ユニフォーム  
部屋干し 雑菌 道着 明日試合

**HADANO GAS** 秦野市室町2-11 ☎ 0463-81-1616 (代表)



# 湘南ベルマーレ応援観戦バスツアー

## —2023明治安田生命J1リーグ 第22節 VS サンフレッチェ広島—

秦野からスタジアムまで、大型バスでの送迎付き応援観戦バスツアーを開催します。バックスタンド指定席(ホーム)からプロの試合を観戦しましょう。



- 日時** 令和5年8月5日(土)
- 会場** レモンガススタジアム平塚
- 集合場所** ①秦野市役所 集合:15時45分 出発:16時00分  
②東海大学前駅 集合:16時15分 出発:16時30分
- 対象** 市内在住、在勤または在学者 ※中学生以下は保護者同伴
- 定員** 90人(集合場所ごとに45人)
- 費用** 一律:1,500円(傷害保険料、消費税含む)  
※未就学児は大人1人につき1人無料(スタジアムの座席が必要な場合は有料)
- 受付** 6月20日(火)午前8時30分~7月1日(土)  
定員まで申込み先着順 ※先着順のため、電話のみの申し込み
- 問合せ先** 秦野市スポーツ協会事務局(☎0463-84-3376)



※試合当日はセタユニフォームを着用して試合に臨みます ©1993 SHONAN.BM

スポーツ&レジャーで彩る秦野・ひと・まち・みらいをつなぐ

## はだのスポーツ掲示板

スポーツ掲示板では、秦野市民の皆様がスポーツに触れ合うきっかけ作りにつながる情報を掲示しています。各団体から投稿いただいた情報を記事にしていますので、内容の詳細については各問合せ先担当者様へご連絡ください。

転倒予防と“ポール・メディカルウォーキング”	
日時	6月20日(火)・29日(木) 7月4日(火)・13日(木)・18日(火) 27日(木) 9時30分~11時15分
場所	メタックス体育館はだの(総合体育館)前に集合、カルチャーパーク周辺
内容	転倒予防と身体機能・筋バランスの改善、介護予防にも最適。お体の状況でグループ別になるので安心です。
対象	自力歩行ができる方、筋力が衰えてる方
費用	一回500円、別途レンタルポール代400円
申込受付	前日まで※会員以外の方ご連絡ください
その他	初めての方大歓迎!雨天中止
問合せ先	秦野NW&PWクラブ 村上(☎0463-79-0558)

健康増進! 頑張りと歩くノルディックウォーキング	
日時	6月22日(木)・27日(火) 7月6日(木)・11日(火)・20日(木) 25日(火) 9時30分~11時30分
場所	メタックス体育館はだの(総合体育館)前に集合、市役所まで往復 又は古墳公園までの往復
内容	2本のポールを使って推進力で歩く郊外型スポーツ
対象	年齢は関係なく元気な高齢者
費用	一回500円、別途レンタルポール代400円
申込受付	前日まで※会員以外の方ご連絡ください
その他	初めての方大歓迎!雨天中止
問合せ先	秦野NW&PWクラブ 村上(☎0463-79-0558)

野球の審判員研修会	
とき	6月17日、7月15日、8月19日 土曜日 18時~20時
ところ	保健福祉センター
内容	野球の基本ルールの習得と審判の心得
対象	高校野球などの審判員を目指す方
費用	無料
申込期間	随時 下記の問い合わせ先まで
問合せ先	秦野市野球協会 事務局 山口(☎090-9858-5748)

第6回市長杯水泳競技大会	
日時	7月9日 日曜日 開場:8時30分 競技開始:9時30分
場所	カルチャーパーク屋外プール(50m)
内容	秦野市各地区対抗の競技会を通して相互の親睦を図る
種目	個人種目:50m・100m(自由形、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)、200m個人メドレー リレー種目:4×50m(メドレーリレー、フリーリレー)
対象	高校生以上の秦野市内在住者(学童、中学生は招待選手とします)
費用	500円(学童、中学生は無料)
申込受付	6月25日(日)までに秦野市水泳協会HP( <a href="https://hadanoswim.wixsite.com/hadanoswa">https://hadanoswim.wixsite.com/hadanoswa</a> )に掲載の大会要項を確認の上、大会申込書を送信またはFAXしてください 申込書の居住地区の担当者には水泳協会から連絡します
問合せ先	秦野市水泳協会 会長 栗原 ☎090-4202-1390 Email m-kuri@bk2.so-net.ne.jp

大根鶴巻地区グラウンドゴルフ参加者募集	
日時	①7月2日 日曜日 9時~11時30分 ②10月1日 日曜日 9時~11時30分 ③10月29日 日曜日 9時~11時30分
場所	①③鶴巻小学校校庭 ②広畑小学校校庭
内容	①②グラウンドゴルフ教室 ③グラウンドゴルフ大会
対象	どなたでも参加できます(大根鶴巻地区)
費用	無料
申込受付	当日受付
問合せ先	岡崎(☎0463-78-3098)

第12回かながわスポーツマスターズ水泳競技会	
日時	8月20日 日曜日 開場:8時45分
場所	トッケイセキュリティ平塚総合体育館 温水プール(公認50m)
内容	神奈川県市町村対抗戦です 秦野市で団体登録します
種目	個人種目:50m・100m(自由形、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)、200m個人メドレー リレー種目:4×50m(メドレーリレー、フリーリレー)
対象	18歳以上(高校生は除く)の秦野市内在住者
費用	1種目1,000円(3種目出場可能)、 リレー種目は水泳協会で負担
申込受付	6月20日(火)までに秦野市水泳協会HP( <a href="https://hadanoswim.wixsite.com/hadanoswa">https://hadanoswim.wixsite.com/hadanoswa</a> )に掲載の大会要項を確認の上、大会申込書を送信またはFAXしてください
その他	秦野市水泳協会が引率します
問合せ先	秦野市水泳協会 事務局 奥田 ☎080-8021-9573 Email hokuda@star.ocn.ne.jp

## 気のあう仲間を見つけて、さわやかなスポーツライフを始めよう!

サークル仲間募集	
サークル仲間を募集している市内のスポーツ活動団体から頂いた情報を掲示板形式でご紹介します。各サークルの詳細については、問合せ先の担当者様へ直接ご連絡ください。	
【表記記号】	名サークル名 時開催日時 場開催場所 対対象者 費参加費等 他その他 問合せ先

***太極拳の練習***	
【名】	気功・太極拳 【時】月曜日 13時30分~15時(月2~3回) 【場】末広ふれあいセンター又は本町公民館
【対】	どなた様でも 【費】月1,500円
【問】	綾部(☎0463-81-9751)

***太極拳の練習***	
【名】	太極拳なでしこ会 【時】木曜日10時30分~12時(月2~3回) 【場】西公民館又は堀川公民館
【対】	どなた様でも 【費】月1,500円
【問】	((夜間)☎0463-87-5136)

***軟式野球***	
【名】	秦野市野球協会 【時】春・秋 年2シーズン制 日曜日 【場】中栄信金スタジアム秦野球場、他
【対】	秦野市内又は近隣在住、又は勤務の高校生以上のチーム 【費】1シーズン20,000円
【問】	山口(☎090-9858-5748)

***ソフトテニス***	
【名】	秦野ジュニアソフトテニスクラブ 【時】土曜/日曜/祝祭日(月6回程度)9時~12時 【場】南が丘中学校テニスコート(南ヶ丘) 【対】小学2年生から小学6年生 【費】入1,000円 月1,000円 【他】体験入部は、随時受付中 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者が基礎から指導いたします
【問】	松元(☎090-7010-0652/hadano.jr@gmail.com)

**スポーツ掲示板投稿記事を募集しています!**  
次号の発行予定は、9月15日号(原稿のメ切7月下旬頃(予定))です。掲載を希望される方は、事務局までお問い合わせください。

***ターゲットバードゴルフ***	
【名】	秦野市TBG協会はちさん会 【時】月・水曜日9時~11時 ※雨天中止 【場】秦野戸川公園(多目的グラウンドB) 【対】どなたでも
【費】	年3,000円 他活動場所に来て下さい。
【問】	榎田(☎090-8854-1607)

***骨盤体操&ヨガ***	
【名】	メイト2 【時】火曜 9時20分~10時50分 【場】メタックス体育館はだの(総合体育館)
【対】	一般 【費】1回500円 【他】月2回がヨガ、2回が骨盤体操です 【問】阿部(☎090-8053-7473)
***ヨガ***	
【名】	ハタヨガ 【時】木曜 20時~21時30分 【場】堀川公民館 【対】一般 【費】月2,500円
【他】	無料体験をやっていますので、お気軽に参加して下さい 【問】阿部(☎090-8053-7473)

請求先: info7@hadano-sports.com 電話: 0463-84-3376

# 秦野市スポーツ協会主催

# Event Information

## ふれあいスポーツデー

「ふれあいスポーツデー」とは、スポーツ振興くじ助成金の交付を受け、秦野市スポーツ協会が主催するスポーツイベントです。入退場自由、参加費は無料で下記の日程で開催いたします。

と き 7月1日(土)・8月5日(土)・9月2日(土)・10月9日(月・祝)・11月3日(金・祝)  
・12月2日(土)・令和6年2月3日(土)・3月2日(土)  
9時～12時(テニス受付は8時30分～)

ところ メタックス体育館はだの(総合体育館)、庭球場、芝生広場

持ち物 運動のできる服装、タオル、補給用飲料、室内用シューズ

※開催月によって体験できる種目は異なります。ご参加される前に秦野市スポーツ協会ホームページ、または事務局にお問い合わせいただき、ご確認ください。

開催スケジュール ※令和5年6月15日現在

開催月	7月	8月	9月
メイン会場(総合体育館)	○	○	○
テニスクリニック(5～10コート)	×	○	○
パークゴルフ体験会(芝生広場)	○	○	○
無料フィットネス(総合体育館)	○	○	○
弓道体験(弓道場)	×	×	○

## 無料スポーツ体験コーナー

※体育館の種目は、安全管理上、必ず室内用シューズをお持ちください。

※混雑時は入場を制限する場合があります。

【総合体育館で体験できる種目】 ※開催日によって体験種目は異なります。

- ・ミニボウリング
- ・ユニカール
- ・ゴールボール
- ・バスケ(フリースロー)
- ・てのひらけつと
- ・室内テニス
- ・インディアカ
- ・スカットボール
- ・キックターゲット
- ・トランポリン
- ・弓道
- ・スポーツクライミング
- ・モルック
- ・バドミントン
- ・輪投げ
- ・スポーツ鬼ごっこ
- ・ボッチャ
- ・卓球
- ・低床型玉入れ
- ・フライングディスク
- ・パークゴルフ(カルチャーパーク内芝生広場)
- ・ノルディックウォーキング&ポールウォーキング(総合体育館前けやき広場)

【無料フィットネス体験コーナー】 ※開催日によって体験種目は異なります。

ヨガ、エアロビクス等の無料体験イベントを同時開催します。

体験種目は、秦野市スポーツ協会ホームページでご確認ください。

## テニス初級者クリニック・交歓会

【初級者クリニック(先着定員制)】受付8時30分～

テニス初心者、久しぶりにラケットを握る方などに向けた無料クリニックです。クリニックは2部制で各コース定員14人です。

コース ①初級コース ②初中級コース

③キッズコース(幼児・小学生)

時 間 第1回:9時10分～10時30分

第2回:10時40分～12時00分

※ラケットの無料レンタル有。

※キッズコースについては、保護者とペアでご参加ください。

【テニス交歓会(先着定員制)】受付8時30分～ 開始9時～

当日集まった仲間とペアを組み、ダブルス形式の交歓会をお楽しみいただけます。定員は30人(先着受付順)

# 秦野市スポーツ協会主催

# School Information

## 当日受付型スポーツ教室のご案内 (当日定員まで先着順受付)

当日受付型スポーツ教室では、都合の良い日、時間に身体を動かしたい高校生以上の方であれば、どなたでも気軽にご参加いただけます。初めての方でも、気軽に参加が出来るプログラム内容が特徴です。身体を動かしたいとお考えの方は、ぜひ総合体育館へ足をお運びください。

### ①屋内種目(エアロビクス、ヨガ、ピラティス、健康体操教室等)

内 容 ※定員は、変更になる場合があります

と ころ メタックス体育館はだの(総合体育館)

レッスン時間 全教室60分

対象・定員 一般(高校生以上) 先着60人

参加費 1回 500円

持ち物

- ・運動の出来る服装
- ・水分補給用飲料
- ・タオル
- ・室内用シューズ(ヨガ、ピラティスを除く)
- ・ヨガマット(ヨガ、ピラティス、健康体操教室のみ)



### ②屋外種目(ポールウォーキング体験)

内 容 ※雨天中止

と ころ カルチャーパークけやき広場(総合体育館前)

レッスン時間 9:30～11:00(90分)

対象・定員 医師から運動制限を受けていない方、自力で歩行ができる方 先着15人

参加費 1回 500円

持ち物

- ・運動の出来る服装
- ・水分補給用飲料
- ・タオル
- ・帽子
- ・リュックサックなど
- ・ポールウォーキング専用ポール(※ポールの無料レンタルあり)



## レッスンスケジュール

会 場 第1:第1武道場 第2:第2武道場 広場:カルチャーパークけやき広場

教室名	曜日	時間	定員	会場	日 程
はじめてエアロ	火	9:30～10:30	60	第一	6/20・27 7/4・11 8/1・8・15・22・29 9/5・12
	水	19:40～20:40	60	第一	7/12 8/9・8/23 9/13
エアロビクス初級	月	9:30～10:30	60	第一	6/26 7/3・10・17・31 8/7・14・28 9/4・11
	木	19:40～20:40	60	第一	6/15・22・29 7/6・13・20・27 8/3・10・17・24・31 9/7・14
エアロビクス初中級	金	9:30～10:30	60	第一	6/16・30 7/7・14・21・28 8/4・11・18・25 9/1・8・15
		19:40～20:40	60	第一	6/28(水)7/26(水)・8/4・18 9/8
ズンバ	土	11:30～12:30	60	第一	6/17・24 7/8・7/22・7/29 8/12・19
ホリデーフィットネス	祝日	13:30～14:30	60	第一	7/17 8/11 ※ホリデーフィットネスの内容については、秦野市スポーツ協会事務局へお問い合わせください
リフレッシュ・ヨガ	月	19:40～20:40	60	第一	6/26 7/3・10・24・31 8/7・14・28 9/4・11
タイ式ヨガ	水	9:30～10:30	60	第二	6/21・28 7/5・12・19・26 8/2・9・16・23・30 9/6・13
	土	9:30～10:30	60	第一	6/17・24 7/8・7/22・7/29 8/12・19
ピラティス	水	13:30～14:30	60	第二	6/21・28 7/5・12・19・26 8/2・9・16・23・30 9/6・13
健康体操教室	火	13:30～14:30	60	第二	6/20・27 7/4・11・25 8/1・8・15・22・29 9/5・12
	木	13:30～14:30	60	第一	6/15・22・29 7/6・13・20・27 8/3・10・17・24・31 9/7・14
ポールウォーキング	月	9:30～11:00	15	広場	6/26 7/3・10・24・31 8/7・14・28 9/4・11

## エアロビクス強度

はじめて

エアロビクスを初めて体験する方や、気楽に運動をしたい方の入門クラスです。

初級

エアロビクスに少し慣れてきた方の初級クラスです。基礎のステップを中心とした歩くエアロビクスのクラスです。

初中級

応用ステップやジョギング動作が入り、エアロビクス初級に慣れてきた方のクラスです。

都合により教室の日程、内容を変更する場合があります。ご参加される前に秦野市スポーツ協会ホームページ、または事務局にお問い合わせいただき、ご確認ください

# 事前受付型スポーツ教室のご案内

**教室名 アクアビクス教室**

ところ NITTANパークおおね(おおね公園)

とき 9/6・13・20・27、10/4・11・18・25  
水曜日 全8回 10時50分～11時50分

対象 一般 定員 50人 参加費 5,600円

内容 水中で行うエアロビクス運動

備考 受付期間(8/7～13) 抽選日 8/15

**教室名 アクアグローブ教室**

ところ NITTANパークおおね(おおね公園)

とき 9/7・14・21・28、10/5・12・19・26  
木曜日 全8回 13時50分～14時50分

対象 一般 定員 50人 参加費 5,600円

内容 水中でグローブをはめて行うエアロビクス運動

備考 受付期間(8/7～13) 抽選日 8/15

**教室名 アクアフィットネス教室**

ところ NITTANパークおおね(おおね公園)

とき 9/1・8・15・22・29、10/6・13・20  
金曜日 全8回 19時30分～20時30分

対象 一般 定員 50人 参加費 5,600円

内容 水中で行うエアロビクス運動

備考 受付期間(8/7～13) 抽選日 8/15

**教室名 初級スイミング教室**

ところ NITTANパークおおね(おおね公園)

とき 9/1・8・15・22・29、10/6・13・20  
金曜日 全8回 10時50分～11時50分

対象 一般 定員 30人 参加費 6,100円

内容 個人レベルに応じ、4泳法の習得を目指します

備考 受付期間(8/7～13) 抽選日 8/15

**教室名 中級スイミング教室**

ところ NITTANパークおおね(おおね公園)

とき 9/7・14・21・28、10/5・12・19・26  
木曜日 全8回 10時50分～11時50分

対象 一般(泳ぎ方は問わず、25Mを泳げる方)

定員 30人 参加費 6,100円

備考 受付期間(8/7～13) 抽選日 8/15

**教室名 サタデースイミング教室**

ところ NITTANパークおおね(おおね公園)

とき 9/2・9・16・30、10/7・14・21・28  
土曜日 全8回 18時50分～19時50分

対象 一般 定員 30人 参加費 6,100円

内容 水中トレーニングと水泳を行う教室です

備考 受付期間(8/7～13) 抽選日 8/15

**教室名 キッズスイミング教室**

ところ NITTANパークおおね(おおね公園)

とき 9/5・12・26、10/3・10・17・24・31  
火曜日 全8回 16時50分～17時50分

対象 小学生 定員 30人 参加費 5,600円

内容 水慣れからクロールまで、基礎を学びます

備考 受付期間(8/7～13) 抽選日 8/15

**教室名 ファミリースイミング教室**

ところ NITTANパークおおね(おおね公園)

とき 9/3・10・17・24、10/1・8・15・22  
日曜日 全8回 16時50分～17時50分

対象 オムツのとれた3歳以上の未就学児と保護者ペア

定員 25組 参加費 5,800円

備考 受付期間(8/7～13) 抽選日 8/15

**教室名 障がい者水中運動教室**

ところ NITTANパークおおね(おおね公園)

とき 9/5・12・26、10/3・10・17・24・31  
火曜日 全8回 13時50分～14時50分

対象 軽度の肢体不自由者

定員 12人 参加費 5,600円

備考 受付期間(8/7～13) 抽選日 8/15

**教室名 おおねテニス教室**

ところ NITTANパークおおね(おおね公園)

とき 9/1・8・15・22・29、10/6・13・20・27、11/10  
金曜日 全10回 初級 9時30分～11時00分  
中級 11時15分～12時45分

対象 一般 定員 各24人 参加費 10,000円

備考 受付期間(8/7～13) 抽選日 8/15

**教室名 カルチャーテニス教室**

ところ カルチャーパーク庭球場

とき 9/5・12・19・26、10/3・10・17・24・31、11/7  
火曜日 全10回 初級 9時30分～11時00分  
中級 11時15分～12時45分

対象 一般 定員 各24人 参加費 10,000円

備考 受付期間(8/7～13) 抽選日 8/15

**教室名 夏休みこどもスポーツ教室**

会場 カルチャーパーク

日時 ①卓球コース(総合体育館)  
7/24(月)・25(火)・26(水)・27(木)  
全4回 9時15分～10時45分  
②バドミントンコース(総合体育館)  
7/31(月)・8/1(火)・2(水)・3(木)  
全4回 9時15分～10時45分  
③陸上競技コース(陸上競技場)  
8/22(火)・23(水)・24(木)・25(金)  
全4回 17時30分～19時00分

対象 小学生

定員 ①③30人 ②24人

参加費 各3,000円 ※①②ラケットの無料レンタルあり

備考 受付期間(7/3～9) 抽選日 7/11

**教室名 親子ビクス(4・5歳コース)教室**

ところ メタックス体育館はだの(総合体育館)

とき 9/6・13・20・27、10/4・11  
金曜日 全6回 15時30分～16時30分

対象 4～5歳児とその保護者ペア

定員 20組 参加費 3,500円

備考 受付期間(8/7～13) 抽選日 8/15

**教室名 親子ビクス(3歳コース)教室**

ところ メタックス体育館はだの(総合体育館)

とき 9/7・14・21・28、10/5・12  
木曜日 全6回 11時10分～12時10分

対象 3歳児とその保護者ペア

定員 15組 参加費 3,500円

備考 受付期間(8/7～13) 抽選日 8/15

**教室名 こども体操教室**

ところ メタックス体育館はだの(総合体育館)

とき 9/30、10/7・14・28、11/4・11・25、12/2  
土曜日 全8回 13時00分～14時45分

対象 年長～小学2年生

定員 30人 参加費 5,000円

備考 受付期間(9/4～10) 抽選日 9/12

**教室名 こどもテニス教室**

ところ カルチャーパーク庭球場

とき 10/6・13・20・27、11/10・17・24、12/1  
金曜日 全8回 17時30分～18時30分

対象 小学1～4年生 ※ラケットの無料レンタルあり

定員 20人 参加費 5,000円

備考 受付期間(9/4～10) 抽選日 9/12

**教室名 こども走り方教室**

ところ カルチャーパーク陸上競技場

とき 火曜コース 9/5・12 水曜コース 9/6・13  
各コース 全2回 17時30分～19時00分

対象 小学生

定員 各50人 参加費 1,500円

備考 受付期間(8/7～13) 抽選日 8/15



**教室名 筋トレ講座**

ところ メタックス体育館はだの(総合体育館)

とき 9/3・10・17・24、10/1・8・15・22  
日曜日 全8回 9時30分～10時50分

対象 一般

定員 60人 参加費 4,000円

備考 受付期間(8/7～13) 抽選日 8/15

**教室名 こどもスポーツライミング教室**

ところ 県立山岳スポーツセンター

とき 8/8(火)・9(水)・10(木)  
全3回 9時00分～12時00分

対象 小学3～6年生

定員 20人 参加費 5,000円

備考 受付期間(7/3～9) 抽選日 7/11

**お申し込み方法**

メタックス体育館はだの(総合体育館)の休館日を除く  
受付 8:30～17:15  
電話 0463-84-3376

**①電話・来館の場合**  
各教室の受付期間内に秦野市スポーツ協会へお電話にてお申込みください。  
または、メタックス体育館はだの(総合体育館)に来館のうえ窓口にてお申込みください。

**②PC・スマートフォンの場合**  
秦野市スポーツ協会ホームページの「お申込みフォーム」から受付期間内にお申込みが出来ます。





**スポーツボランティア養成講座**

秦野市スポーツ協会では、スポーツボランティア制度運用に関する要綱を定め、スポーツを支える人材である「スポーツボランティア」の登録制度を開始し、下記の日程で講習会を開催します。

【とき】①7月8日(土)  
②7月22日(土)  
10時～11時30分  
※いずれか1日の受講

【ところ】クアーズテック秦野カルチャーホール

【参加料】無料

【対象】一般 【定員】30人(先着順受付)

【内容】スポーツボランティアとは

【備考】受講者にはスポーツボランティア登録証を付与します

## スポーツカレンダーはだの

6月24日(土)	第38回体操フェスティバル (クアーズテック秦野カルチャーホール(文化会館))
6月25日(日)	第14回秦野武道祭 (メタックス体育館はだの(総合体育館))
7月1日(土)	ふれあいスポーツデー (メタックス体育館はだの(総合体育館)・芝生広場)
8月5日(土)	ふれあいスポーツデー (メタックス体育館はだの(総合体育館)・庭球場・芝生広場)
8月5日(土)	湘南ベルマーレ秦野市民デー応援観戦バスツアー (レモンガススタジアム平塚)
9月2日(土)	ふれあいスポーツデー (メタックス体育館はだの(総合体育館)・芝生広場)
9月9日(土)	日本フットサルリーグ(Fリーグ)公式戦 メタックス体育館はだの(総合体育館)

### 指導者・インストラクター募集

#### 秦野市の健康づくりにあなたの力を活かしませんか!

秦野市スポーツ協会は、多様なスポーツ教室を市民の方々に提供するため、「秦野市スポーツ協会指導者等登録制度」を制定しています。

この登録制度は、秦野市スポーツ協会が主催する事業において、インストラクター等を発掘して、多様な人材を積極的に活用するために希望する方を登録する制度です。

- 登録までの流れ**
- ①要項及び書類のダウンロード  
秦野市スポーツ協会ホームページより必要事項を確認の上、必要書類を印刷してください。
  - ②書類提出  
登録書に必要事項を記入し、秦野市スポーツ協会へ提出してください。
  - ③審査・登録完了  
任用が必要な教室、講座等が発生した際には、登録者の中から選考を行い、任用します。

詳しくは、秦野市スポーツ協会(☎84-3376)へお問い合わせください。

## エクササイズ動画 配信中

秦野市スポーツ協会は、秦野市と協力してエクササイズ動画を作成しました。動画は秦野市の公式YouTubeチャンネル「はだのモーピク」で配信中です。

「はだのモーピク」では、スポーツ協会の作成した動画以外にもいろいろな動画が投稿されています。気になる方は是非チャンネルを登録してみてください。

また、秦野市スポーツ協会ホームページ(<https://www.hadano-sports.com/>)からもアクセス出来ます。

お家の中で動画を見ながら身体を動かしましょう。



吸って遠くの方、円を描くように持っていきます

秦野市公式 **You Tube** アカウント  
詳しくは、

<https://www.youtube.com/channel/UC8c3LHWRyVvKkqOyg-1QUyQ>

## 秦野市スポーツ協会賛助会員 寄附金の募集について

秦野市民の皆様が広くスポーツに親しんでいただけるよう、スポーツの普及振興に役立たせていただくため、賛助会員(企業・団体・個人)及び寄附金を募集しています。本協会への賛助会費、寄附金については税制上の優遇措置を受けることができます。

なお、企業・団体会員の方は、協会HPに掲載し、活動内容をご紹介いたします。ご協力をお願いいたします。

### 賛助会費・寄附金

個人 一口 5,000円(一口以上)

企業・団体 一口 10,000円(一口以上)

詳しくは、秦野市スポーツ協会事務局までお問い合わせください。

### 賛助会員ご紹介

令和5年2月16日から5月15日までの入会者  
(敬称略、個人:五十音順、団体:加盟順)

【個人】・遠藤 五夫 ・浜野 則彦 ・森谷 泰二

【企業・団体】・秦野市西上地区体育協会 ・秦野市バドミントン協会  
ご協力ありがとうございます。

## 公益財団法人秦野市スポーツ協会加盟団体一覧 (6地区体育協会・30種目団体)

秦野市本町地区体育協会	秦野市サッカー協会
秦野市南地区体育協会	秦野市バドミントン協会
秦野市東地区体育協会	秦野市スキー協会
秦野市北地区体育協会	秦野市少林寺拳法協会
秦野市大根鶴巻地区体育協会	秦野市ソフトボール協会
秦野市西上地区体育協会	秦野市空手道連盟
秦野市陸上競技協会	秦野市クレイ射撃協会
秦野市野球協会	秦野市テニス協会
秦野市ソフトテニス協会	秦野市ラグビーフットボール協会
秦野市卓球協会	秦野市馬術協会
秦野市水泳協会	秦野市ゲートボール連合
秦野市レクリエーション協会	秦野市ボウリング協会(活動休止中)
秦野市剣道連盟	秦野市ゴルフ協会
秦野弓道協会	秦野市スポーツチャンバラ協会
秦野市バスケットボール協会	秦野市ターゲットバードゴルフ協会
秦野市柔道協会	秦野市家庭婦人バレーボール協会
秦野市山岳協会	秦野市インディアカ協会
秦野市バレーボール協会	秦野市パークゴルフ協会

各団体へのお問い合わせについては、秦野市スポーツ協会事務局(☎84-3376)へご連絡ください。

**KANAORI** **新規ホームページ制作・リニューアル**  
ホームページ新規制作 | ホームページリニューアル | Webプロモーション  
**おまかせください!!**  
お問い合わせはお気軽に!  
株式会社カナオリ 〒243-0021 神奈川県厚木市岡田 3088  
TEL:046-228-0339

**無料体験随時実施中** 水泳を覚えるなら **チャンピオン** スイムクラブ  
特典あるよ  
**6月より期間限定 サマースプラッシュ! キャンペーン**  
**夏休み短期水泳教室開催**

すべてのスポーツにエールを  
スポーツの収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。  
くじを買うはエールになる  
スポーツくじ WINNER BIG  
公益財団法人秦野市スポーツ協会は、スポーツ振興くじ助成金の交付を受け、ふれあいスポーツデー事業及び情報紙「スポーツライフはだの」発行事業を展開しています。