



enjoy 鎌倉

エンジョイかまくら

SPORTS NEWS

この秋、
スポーツを始めませんか？

スポーツには、健康増進や体型維持など、
さまざまなメリットがあります。
筋力がアップすると、基礎代謝が上がり、太りにくい体質に。
持久力が上がると疲れにくくなり、アクティブに過ごせます。

さらに、スポーツには生活習慣病の予防や改善効果もあります。
血液循環が促進され、血圧や血糖値が下がり
コレステロール値や中性脂肪値も改善されます。

スポーツには、ストレス解消やメンタルヘルスの改善効果もあります。
そんな身体にいいことがいっぱいスポーツ、涼しくなってきた今が始めどきです！

始めたいけど、何からはじめていいのか分からない、気軽にスポーツをはじめてみたい…
それなら、お近くの体育館に足を運んでみませんか？
はじめての方も大歓迎です！



鎌倉市健康づくりキャラクター
ささりん

かながわアスリートネットワーク協働事業 コラボセミナー



「金メダリストが伝える
指導者としての心構え」
峰 幸代 (みね ゆきよ)

北京2008オリンピック
東京2020オリンピック
ソフトボール代表

講師：峰 幸代 神奈川県横浜市出身
2008年の北京オリンピックでは、捕手として「上野の413球」を全て受け、金メダル獲得に貢献。その後、2014年に一度現役引退をしたが、東京オリンピックに野球・ソフトボール種目が復活することを知り、「今しかできないチャレンジを」と2016年に現役復帰。2021年の東京2020オリンピックでは、日本代表に再度選出され、オリンピック経験者として守備のリーダー・チームの精神的支柱として、2度目の金メダル獲得に貢献。現在はソフトボール普及活動や独自のスポーツメンタル教育プログラムの開発、講演活動・企業研修など多方面で活躍中。

2026.10.30 [金] 15:30～18:30
場 所 鎌倉武道館 第一会議室 鎌倉市山崎616-6
定 員 45名 (先着) 申込 Tel.0467-46-8010

参加費
無料

お電話もしくは右のQRコードを読み取り、お申し込み下さい。
先着人数に達し次第、募集を締め切らせていただきます。



主催：鎌倉市、かまくらスポーツファミリー共同事業体(シンコースポーツ株式会社(代表)・江ノ島電鉄株式会社・相鉄企業株式会社・鎌倉インターナショナル株式会社)
お問い合わせ：Tel.0467-46-8010 (シンコースポーツ株式会社 鎌倉武道館)

令和8年度 市民運動会 開催日程等について 市内17会場

会場	地区名	10/4(日)	10/10(土)	10/11(日)	開催時間(開会時間)	雨天時の場所等
1	第一			第一小	9:30～15:30	当日第一小体育館
2	第二			第二小	8:30～15:00	中止
3	御成			御成小	9:15～13:00	当日御成小体育館
4	稲村ガ崎			稲村ヶ崎小	9:30～15:30	当日稲村小体育館
5	七里ガ浜	七里ガ浜小			8:30～14:15	中止
6	腰越			腰越中	8:30～15:00	当日腰越中体育館
7	西鎌倉			西鎌倉小	9:00～15:30	当日西鎌小体育館
8	深沢			深沢小	9:00～15:00	10/12(月)に延期
9	富士塚		富士塚小		9:00～14:30	10/11(日)に延期
10	山崎			山崎小	9:00～15:00	10/12(月)に延期
11	小坂	小坂小			9:00～15:00	当日小坂小体育館
12	玉縄			玉縄小	9:00～13:00	中止
13	植木			植木小	9:30～13:00	当日植木小体育館
14	関谷小学校			関谷小	9:00～15:30	当日関谷小体育館
15	大船			大船小	9:00～13:00	当日大船小体育館
16	今泉 岩瀬			今泉小 岩瀬下関防災公園	9:00～13:00 9:00～12:30	当日今泉小体育館 10/18(日)に延期

1年に1度の
無料
スポーツの日
2026

タイムスケジュール

時間	競技場	格技室	卓球室	トレーニング室	会議室
9:00-11:00	無料開放(バドミントン)	無料開放			無料開放
11:00-13:00	無料開放(バスケ)				
13:00-15:00	無料開放(バレーボール)	サムライ日本流チャンバラ(無料)		無料開放	シューズ計測&カウンセリング
15:00-17:00	無料開放(バドミントン)	イベント発表会	無料開放	インボディ測定会(9:00～22:00)	予防教室(ひざ痛)
17:00-19:00	無料開放(バスケ)				
19:00-21:00	無料開放(バレーボール)	無料開放			
21:00-22:30	無料開放(フリー)				無料開放

サムライ日本流
チャンバラ教室

In Body(インボディ)
ミニ体組成測定会

かまたい
イベント発表会

シューズ計測&
カウンセリング

教室

はまなみ パン販売会

大好評の加藤先生が指導！

5分で計測可能！
この機会にぜひ！
体内の栄養、水分、
筋肉量が分かる！
自分の身体を
知ってみよう。

さまざまな種目の発表会
をご覧ください！
時間 15:00～17:00
場所 格技室

かまくらスポーツ接骨院
の先生が来て測定！
時間 13:00～17:00
場所 会議室

・ストレングス
トレーニング(初級)
時間 12:15～13:00
・予防教室(ひざ痛)
時間 17:00～18:00

サムライ日本流チャンバラ教室・シューズ計測&カウンセリング・
教室のお申込みは、お電話にてお問い合わせください
鎌倉体育館 ☎0467-24-3553

GO!GO!
無料
スポーツの日
無料イベント

タイムスケジュール

時間	競技場	格技室	会議室
9:00～11:00		NOコイン教室	無料開放(フリー)
11:00～13:00	スポーツ縁日	卓球	無料開放(フリー)
13:00～15:00	無料開放(バスケ)	卓球以外	無料開放(フリー)
15:00～17:00	無料開放(バドミントン)	卓球	無料開放(フリー)
17:00～19:00	無料開放(バレーボール)	卓球以外	無料開放(フリー)
19:00～21:00	無料開放(フリー)	無料開放(フリー)	無料開放(フリー)

こどもスポーツ縁日 予約不要

無料個人開放 予約不要

ラウンドフィットネス 予約不要

料金
無料開放

★卓球の当て
★バスケフリースロー
★ドッチビー
★卓球挑戦
★バド挑戦
★ボトルボーリング など
時間 9:30～12:30 (最終受付12:00)
場所 大船体育館競技場

※競技が決まっています
詳しくは上記タイムスケジュールを
ご確認ください

時間 9:00～21:30 (最終受付20:30)
対象 15歳以上(中学生不可)

お問合せ
大船体育館 ☎0467-47-1862

※駐車場には限りがあります。公共交通機関をご利用ください。

主催：かまくらスポーツファミリー共同事業体 シンコースポーツ株式会社(代表) 江ノ島電鉄株式会社、相鉄企業株式会社、鎌倉インターナショナル株式会社



コース型教室スケジュール

2026 10~12月

回数券制

利用料金

8回券 6,300円 4回券 3,400円 1回券 or 体験券 900円

利用料金は税込となります。回数券で様々な教室に参加可能です。

鎌倉武道館

TEL:0467-46-8010

曜日	時間	教室名	講師	場所	休講日	回数	定員
月曜	11:00~11:50	ヨガ (やさしい)	高橋	第2会議室	10/12・26・11/23・30・12/28	8	15
	12:00~12:50	骨盤ストレッチ	高橋	第2会議室	10/12・26・11/23・30・12/28	8	15
火曜	9:00~ 9:50	からだをほぐすヨガ (初心者)	遠藤	第2会議室	11/3・12/29	11	15
	10:00~10:50	女性向け骨盤ヨガ	遠藤	第2会議室	11/3・12/29	11	15
水曜	10:00~10:50	筋力トレーニング	酒巻	第2会議室	12/30	12	15
	11:10~12:00	エアロビクス (初心者)	酒巻	多目的室	12/30	12	40
	17:00~17:50	リラックスヨガ	今福	第2会議室	12/30	12	17
木曜	18:00~18:50	姿勢改善ピラティス	今福	第2会議室	12/30	12	18
	17:00~17:50	姿勢改善ピラティス	今福	第2会議室	10/29・12/31	12	18
金曜	9:00~ 9:50	体調改善気功体操	和光	第2会議室	10/23	13	15
	10:00~10:50	ピラティス (初心者)	和光	第2会議室	10/23	13	15

大船体育館

TEL:0467-47-1862

曜日	時間	教室名	講師	場所	休講日	回数	定員
木曜	11:00~11:50	ヨガ (初心者)	岩崎	格技室	10/29	12	27
	12:00~12:50	カラダを整えるエナジーヨガ	岩崎		10/29	12	24
金曜	11:00~11:50	やさしいフローヨガ	尾崎		10/23・11/13・12/4	10	24
	12:00~12:50	初めてのヨガ体操	尾崎		10/23・11/13・12/4	10	24
	15:45~16:35	3-6歳 (園児) のキッズ体操	小糸		10/2・11/13・12/25	10	15
	19:00~19:50	ボディバランス	荻谷		10/16・11/20・12/25	10	27
	20:00~20:50	ピラティス (初心者)	荻谷		10/16・11/20・12/25	10	27

見田記念体育館

TEL:0467-24-1415

曜日	時間	教室名	講師	場所	休講日	回数	定員
月曜	13:30~14:30	ボディコンバット	増田	体育室	10/26・11/30・12/28	10	25
火曜	13:30~14:30	背骨コンディショニング	川越	多目的室	10/6・11/3・12/1・12/29	9	14
木曜	9:30~10:30	やさしいバレエ (超入門)	荻谷	多目的室	10/29・11/26・12/17・12/31	10	16
金曜	9:10~10:10	ボディバランス	荻谷	体育室	10/16・11/20・12/25	10	25
	15:10~16:00	骨盤エクササイズ	小田	多目的室	なし	13	14

鎌倉体育館

TEL:0467-24-3553

曜日	時間	教室名	講師	場所	休講日	回数	定員
月曜	13:30~14:20	ストレッチコンディショニングピラティス	和光	会議室	10/12・10/26・11/23・11/30・12/28	8	14
	14:30~15:20	腰肩膝改善トレーニング	後藤	会議室	10/12	9	12
火曜	15:15~16:15	ボディバンプ	大内	格技室	11/3・12/29	11	18
木曜	11:15~12:15	ボディバランス	荻谷	会議室	12/31 (代行講師実施日10/29・11/26・12/17)	13	16
金曜	13:15~14:45	卓球教室	卓球協会	卓球室	10/30・12/25	11	18
	15:15~16:00	Let's enjoy ダンス!	井上	格技室	10/30	12	24
土曜	17:30~18:30	ボディバンプ	TSUKASA	格技室	なし	13	18
日曜	17:15~18:15	ボディコンバット	増田	格技室	10/11・12/27	11	24

コース型教室参加にあたっての注意事項

- 各教室実施の施設において、事前登録が必要となります。
- 8~13回を1期とした定期教室となっています。(卓球教室を除く)
- 卓球教室は回数券制ではなく、スクール制教室で12,240円になります。
- 参加費は保険料が含まれた税込価格です。
- 原則、払戻や返金、回数券の期限延長はできません。※購入日より4カ月
- 通常、参加している教室を欠席する場合は、教室実施時間前までに各施設にお電話をお願い致します。
- 2か月連続で欠席の場合は、登録から削除させていただきます。
- お預かりした個人情報は名簿作成、教室参加に関わる連絡、および緊急連絡時のみに使用させていただきます。

- 教室での事故、怪我、物品の盗難、紛失について、施設に過失がない場合、一切の責任を負いません。
- 施設・講師の許可なしでの録音、撮影はできません。
- 講師、スタッフの指示や教室を妨害する行為が認められた場合、参加をお断りする場合があります。
- 医師から運動を制限されている方は、ご参加いただけません。医師の許可を得てからご参加ください。
- 施設都合や天災、新型コロナウイルス感染状況等で、やむを得ず教室の開催を中止する場合があります。
- お問い合わせは各施設にご連絡ください

鎌倉武道館 0467-46-8010 大船体育館 0467-47-1862
鎌倉体育館 0467-24-3553 見田記念体育館 0467-24-1415

ワンコイン型教室スケジュール

2026 10~12月

利用料金

1回 500円

上記の利用料金は税込みの金額となります。

鎌倉武道館

TEL:0467-46-8010

曜日	時間	教室名	講師	場所	休講日	回数	定員
木曜	9:50~10:50	自重筋力トレーニング	長岡	第2会議室	12/31	14	14
	11:00~12:00	自重筋力トレーニング	長岡		12/31		

大船体育館

TEL:0467-47-1862

曜日	時間	教室名	講師	場所	休講日	回数	定員
月曜	9:10~ 9:50	ソフトエアロ	石井	格技室	10/26・11/30・12/28	10	27
	10:00~10:50	シニアストレッチ&筋トレ	石井		10/26・11/30・12/28	10	24
火曜	9:00~ 9:50	シニアストレッチ&筋トレ	石井		12/29	12	24
	10:00~10:50	シニアストレッチ&筋トレ	石井		12/29	12	24
木曜	9:00~ 9:50	シニア筋トレ&健康UP	小川		10/1・11/26・12/31	11	24
	10:00~10:50	シニア筋トレ&健康UP	小川		10/1・11/26・12/31	11	24

鎌倉体育館

TEL:0467-24-3553

曜日	時間	教室名	講師	場所	休講日	回数	定員
月曜	11:10~11:55	【中級】ストレングストレーニング	川村	会議室	10/26・11/30・12/28	10	14
	12:15~13:00	【初級】ストレングストレーニング	川村		10/26・11/30・12/28	10	14
水曜	10:00~10:45	フレイル予防トレーニング	小川		10/14・11/18・12/9・12/30	9	20
	11:00~11:45	シニア健康体操教室	小川		10/14・11/18・12/9・12/30	9	20
金曜	11:05~11:50	シニア健康体操教室	渋谷		10/2・11/20・12/25	10	20
	12:05~12:50	シニア健康体操教室	渋谷		10/2・11/20・12/25	10	20

ワンコイン型教室参加にあたっての注意事項

- 各教室実施の施設において、事前登録が必要となります。
- 参加費は保険料が含まれた税込価格です。
- 原則、払戻や返金はできません。
- 通常、参加している教室を欠席する場合は、教室実施時間前までに各施設にお電話をお願い致します。
- 2か月連続で欠席の場合は、登録から削除させていただきます。
- お預かりした個人情報は名簿作成、教室参加に関わる連絡、および緊急連絡時のみに使用させていただきます。
- 教室での事故、怪我、物品の盗難、紛失について、施設に過失がない場合、一切の責任を負いません。
- 施設・講師の許可なしでの録音、撮影はできません。
- 講師、スタッフの指示や教室を妨害する行為が認められた場合、参加をお断りする場合があります。
- 医師から運動を制限されている方は、ご参加いただけません。医師の許可を得てからご参加ください。
- 施設都合や天災、新型コロナウイルス感染状況等で、やむを得ず教室の開催を中止する場合があります。
- お問い合わせは各施設にご連絡ください。

鎌倉武道館 0467-46-8010 大船体育館 0467-47-1862
鎌倉体育館 0467-24-3553

予約優先/無料

武道体験会

体験無料

2026.10.12月祝

会場 鎌倉武道館

少林拳法

時間 11:00~12:40

対象 小学生以上

合気道

時間 11:00~12:40

対象 小学生以上

空手道

時間 13:00~14:40

対象 小学生以上

弓道

時間 13:00~14:40

対象 高校生以上

なぎなた

時間 9:00~10:40

対象 小学3年生以上

居合道

時間 11:00~12:40

対象 小学生以上

剣道

時間 13:00~14:40

対象 小学生以上

柔道

時間 13:00~14:40

対象 6歳以上

太極拳

時間 9:00~10:40

対象 小学生以上

鎌倉野菜マルシェ開催!

予約優先・先着順

鎌倉武道館

0467-46-8010

※駐車場には限りがあります。公共交通機関をご利用ください。

主催: かまくらスポーツファミリー共同事業体 シンコーススポーツ株式会社 (代表) 江ノ島電鉄株式会社、相鉄企業株式会社、鎌倉インターナショナル株式会社