



鎌倉市

エンジョイかまくら



enjoy 鎌倉

SPORTS NEWS

この秋、 スポーツを始めてみませんか？

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るようになります。

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。
気分がリフレッシュされ、不安やイライラなどストレスを解消できます。
そんな身体にいいことがいっぱいスポーツ。ようやく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わからない…
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



鎌倉市 スポーツ施設のご紹介 ～大船駅周辺～

鎌倉武道館



〒247-0066
鎌倉市山崎616-6
TEL: 46-8010
営業時間 9:00～21:00

大船体育館



〒247-0061
鎌倉市台3-2-5
TEL: 47-1862
営業時間 9:00～21:00



鎌倉市 スポーツ施設のご紹介 ～鎌倉駅周辺～

鎌倉体育館



〒248-0014
鎌倉市由比ガ浜2-9-9
TEL: 24-3553
営業時間 9:00～22:30

見田記念体育館



〒248-0014
鎌倉市由比ガ浜2-13-21
TEL: 24-1415
営業時間 9:00～17:00



コース型教室スケジュール 10~12月

回数券制

利用料金

オススメ

8回券 6,300円 4回券 3,400円 1回券 or 体験券 900円

回数券で様々な教室に参加可能です。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
月曜	11:00~11:50	ヨガ (やさしい)	高橋	第2 会議室	10/9・10/30・11/27・12/25	9	15
	12:00~12:50	骨盤ストレッチ	高橋		10/9・10/30・11/27・12/25	9	
火曜	9:00~9:50	ヨガ (初心者)	遠藤		12/26	12	
	10:00~10:50	女性向け骨盤ヨガ	遠藤		12/26	12	
水曜	10:00~10:50	筋力トレーニング	酒巻		なし	13	
	17:00~17:50	リラックスヨガ	今福		なし	13	
	18:00~18:50	姿勢改善ピラティス	今福		なし	13	
木曜	17:00~17:50	姿勢改善ピラティス	今福		11/23	12	
金曜	9:00~9:50	体調改善気功体操	和光		12/15・12/29	11	
	10:00~10:50	ピラティス (初心者)	和光		12/15・12/29	11	

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	11/23・12/28	11	24
	12:00~12:50	カラダを整えるエナジーヨガ	岩崎		11/23・12/28	11	24
金曜	11:00~11:50	New! パワーヨガ (初級)	尾崎		12/8・12/29	11	24
	12:00~12:50	New! 呼吸をととのえるチェアヨガ	尾崎		12/8・12/29	11	24
	15:45~16:35	3-6歳のキッズ運動能力UP体操	小桑		11/3・12/15・12/29	10	12
	19:00~19:50	ボディバランス	荻谷		11/3・12/29	11	24
	20:00~20:50	ピラティス (初心者)	荻谷		11/3・12/29	11	24

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
火曜	13:30~14:20	背骨コンディショニング	川越	多目的室	10/3・11/7・12/5	10	16
木曜	9:30~10:30	やさしいバレエ (超入門)	荻谷	多目的室	11/23・12/28	11	14
金曜	9:10~10:10	ボディバランス	荻谷	体育室	11/3・12/29	11	25
	15:30~16:20	身体リセット	小田	多目的室	11/3・12/29	11	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	ピラティス	上村	会議室	10/9・10/30・11/27	10	14
火曜	10:00~10:50	New! 美しいお尻づくりトレーニング	米村	会議室	10/3	12	14
	15:15~16:15	ボディパンプ	大内	格技室	10/31	12	18
木曜	11:15~12:15	ボディバランス	荻谷	会議室	11/23・12/28	11	16
金曜	13:15~14:45	卓球教室	卓球協会	卓球室	11/3・12/29	11	18
	15:15~16:00	シェイプアップダンス	井上	格技室	12/29	12	24
土曜	17:30~18:30	ボディパンプ	小倉	格技室	11/11・11/25・12/30	10	24
日曜	17:15~18:15	ボディコンバット	大内	格技室	11/26・12/10・12/31	11	18

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11,220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、参加者都合による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。振替については定員を確認の上、ご案内させていただきます。
- お預かりした個人情報名簿作成、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
見田記念体育館 0467-24-1415 鎌倉体育館 0467-24-3553

ワンコイン型教室スケジュール 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	定員
木曜	9:50~10:50	自重筋カトレーニング	山田	第2	12/28	12
	11:00~11:50	自重筋カトレーニング	山田	会議室	12/28	

大船体育館

TEL: 0467-47-1862

曜日	時間	教室名	講師	場所	休講日	定員
火曜	9:00~9:50	高齢者ストレッチ&筋トレ	石井	格技室	12/26	24
	10:00~10:50	高齢者ストレッチ&筋トレ	石井		12/26	
木曜	9:00~9:50	高齢者筋カトレーニング	小川		11/9・12/28	
	10:00~10:50	高齢者筋カトレーニング	小川		11/9・12/28	

鎌倉体育館

TEL: 0467-24-3553

曜日	時間	教室名	講師	場所	休講日	定員
月曜	11:15~12:00	スレングストレーニング	川村	会議室	10/9・10/30・11/27	24
水曜	10:00~10:45	シニア健康体操教室	小川		11/15	20
	11:00~11:45	シニア健康体操教室	小川		11/15	20
金曜	11:15~12:00	シニア健康体操教室	渋谷		11/3・12/29	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、参加者都合による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。
- 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

Let's Exercise 家庭でもできる! トレーニングメニュー プランク

プランクは、うつ伏せの状態の前腕・肘・つま先を地面につき、その姿勢をキープする体幹トレーニングです。

うつ伏せになり、両肘を肩幅程度に開いて床につける。
つま先を床につけて、腰を浮かせる。
頭から足先までが一直線になるように意識する。
呼吸を止めずに、30秒間キープする。



初心者は、**1回30秒×3セット**を目安に行う。
慣れてきたら、**1回30秒×5セット**まで徐々に増やしていく。

注意点

腰が下がったり、反対に上がりすぎたりしないように注意する。
背中が丸まらないように、肩甲骨を寄せるイメージで行う。
呼吸を止めずに、ゆっくりと行う。



効果

- ・体幹を鍛える
- ・姿勢改善
- ・転倒予防

令和5年度 市民運動会 開催日程等について

会場	地区名	10/7(土)	10/8(日)	10/9(月)	10/14(土)	10/29(日)	開催時間～開会時間	雨天時の場所等
1	第一		第一小				9:00～12:00	当日第一小体育館
2	第二		第二小				8:30～14:30	10/9(月)に延期
3	御成					御成小	9:00～13:00	中止
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			8:30～14:00	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				9:00～16:00	当日西鎌小体育館
8	深沢		深沢小				8:30～15:00	10/9(月)に延期
9	富士塚				富士塚小		9:00～13:00	10/15(日)に延期
10	山崎		山崎小				9:00～15:00	10/9(月)に延期
11	小坂	小坂小					9:30～15:00	当日小坂小体育館
12	玉縄		玉縄小				9:00～12:30	中止
13	植木		植木小				9:30～15:00	当日植木小体育館
14	関谷小学校		関谷小				9:00～14:30	当日関谷小体育館
15	大船		大船小				9:00～15:00	当日大船小体育館
16	今泉		今泉小				9:00～13:00	中止
17	岩瀬		岩瀬下関防災公園				9:00～13:00	10/15(日)に延期

ウォーキング体験

第1回 田楽辻子～小町小路の寺々(跡)を訪ねて

幼児から高齢者まで幅広い年代を対象に、誰でも気軽に参加でき、身体運動の大切さと自然や人の生命の大切さを学ぶ生涯スポーツ事業として、【ウォーキング体験】を実施します。

令和4年にNHKで放送された大河ドラマ「鎌倉殿の13人」では武将や武士の鎌倉での活躍が多く紹介されましたが、当時の鎌倉庶民の暮らしには触れていません。そこで鎌倉市内から発掘された多くの歴史遺産を基に、庶民の生活跡を訪ねます。

主催 鎌倉市
主管 鎌倉市生涯スポーツ普及実行委員会
開催日時 令和5年10月22日(日)
コース 鎌倉市育少年会館～東照寺跡～日蓮辻説法跡～大町方面ウォーキング 約5～10km程度

申込みについて

- ・受付開始 令和5年9月22日(金)から
- ・募集人数 1回30名
- ・参加費 **無料**
- ・申込方法 催し名、〒住所、氏名、年齢、電話番号を記入し鎌倉市生涯スポーツ普及実行委員会にFAXまたは往復ハガキにてお申込みください
〒247-0066 鎌倉市山崎616-6 鎌倉武道館内
TEL.0467-43-3419 FAX.0467-46-8067

ビーチサッカー体験

鎌倉の海の魅力を伝えることを目的とした
ビーチサッカーの体験(雨天中止)

湘南ベルマーレのコーチ・スタッフが指導します。

開催日 令和5年10月21日(土)
時間 9:00～12:00
対象 市内(在住・在勤・在学)の小学4年生以上
定員 先着30名
申込開始日 令和5年10月1日(日)
参加費 無料
主催者名 鎌倉海の魅力発信事業実行委員会
開催場所 由比ヶ浜海岸
申込方法 e-kanagawa電子申請(鎌倉市HP参照)
連絡先 鎌倉海の魅力発信事業実行委員会
TEL 0467-43-3419



発行者：鎌倉市スポーツ施設指定管理者 【かまくらスポーツファミリー共同事業体】

〒247-0066 鎌倉市山崎616-6 鎌倉武道館

TEL: 46-8010 FAX: 43-0601

<https://kamakura-shinko.com/>

