

学校水泳プールの一般開放

7月21日から8月29日まで学校水泳プールの一般開放を行います。(入場制限あり)

| | | | |
|-----|-----------------------------------|------|-------------------------------------|
| 開催日 | 7月21日～8月29日 | 主催者名 | スポーツ課 |
| 時間 | 午前の部 10:00～12:30 午後の部 13:30～16:00 | 開催場所 | 下記の通り |
| 対象 | 市内(在住・在学)の小学3年生～ | 申込方法 | 不要(当日直接会場へ) |
| 定員 | 先着 各回50名 | 連絡先 | スポーツ課 山崎616-6 鎌倉武道館内 TEL 43-3419 |
| 参加費 | 無料 | | |

令和4年度 学校水泳プール一般開放日程表

| | 7/21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 8/1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | | | |
|-------------|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|
| 第二小学校 共用プール | ○ | ○ | ○ | ○ | △ | △ | △ | △ | ★ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| 第二中学校 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 七里が浜小学校 プール | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 腰越小学校 プール | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| 深沢小学校 共用プール | ○ | ○ | ○ | ○ | △ | △ | △ | △ | ★ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 富士塚小学校 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 玉縄小学校 共用プール | ○ | ○ | ○ | ○ | △ | △ | △ | △ | ★ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 玉縄中学校 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 関谷小学校 プール | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 大船小学校 プール | ○ | ○ | ○ | ○ | △ | △ | △ | △ | ★ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 今泉小学校 プール | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 手広中学校 共用プール | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 西鎌倉小学校 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小坂小学校 プール | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

一般開放している時間
○…10:00～16:00 午前の部 10:00～12:30 (最終入場12:00) / 午後の部 13:30～16:00 (最終入場15:30)
△…13:30～16:00 (最終入場15:30) ★予備日…13:30～16:00
※天候等により開放を中止する場合があります。 ※午前・午後 完全入替制



enjoy 鎌倉

SPORTS NEWS

夏から始める、
カラダメンテナンス。

この夏の猛暑に、暑くてぐったり...という方も多いのでは?
スポーツなんかやったら倒れちゃう?!
でも、暑いから何もしないなんてもったいない!
汗を思いっきり気持ちよくかける季節こそ、
楽しくスポーツで汗を流しませんか?

スポーツの効用は、ダイエット・美容だけに限りません。
認知症予防やうつ病予防に効果的だということが
最近の研究で分かってきています。
あなたのカラダをつくるのは、あなた自身。
だからしっかりメンテナンスしてあげましょう!



鎌倉市健康づくりキャラクター ささりん

令和4年度 鎌倉市体育協会表彰 受賞者一覧

5月20日、鎌倉市体育協会表彰式において、体育功労者(加盟団体において永年功績のあった方)、優秀選手・優秀団体(令和3年度の大会で優秀な成績を収めた選手および団体)を表彰しました。

| ■体育功労賞 (敬称略) | | ■優秀選手賞 (敬称略) | |
|--------------|-----------|--------------|------|
| 体育功労者 | 推薦団体 | 優秀選手 | 競技種目 |
| 渋沢 直美 | 鎌倉水泳協会 | 伊藤 禎紀 | 卓球 |
| 栗原 妙子 | 鎌倉市弓道協会 | 田島 圭介 | 水泳 |
| 赤羽根 亮子 | 鎌倉スキー協会 | 熊谷 知子 | 水泳 |
| 深澤 隆史 | 鎌倉市サッカー協会 | 野井 貴文 | 水泳 |
| 仁平 裕子 | 鎌倉市太極拳協会 | 美濃部 公貴 | 水泳 |
| | | 山極 澄夏 | 水泳 |
| | | 野井 瑞稀 | 水泳 |
| | | 菅 心寧 | 水泳 |
| | | 井上 航 | 水泳 |
| | | 今井 亜由奈 | 陸上競技 |
| | | 前田 忠昭 | テニス |
| | | 松岡 隼 | テニス |
| | | 林田 優希 | スキー |

■優秀団体賞

| | |
|----------------|-------------|
| 三菱電機(株)鎌倉製作所 | テニス日本リーグチーム |
| 鎌倉宮カントリーテニスクラブ | |
| 鎌倉四十雀(サッカー) | |

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 2022年7月～9月 募集中!

回数券制

4館共通回数券
(コース型専用)

オススメ

8回券 6,100円 4回券 3,250円 体験(1回) 820円

教室参加には登録が必要です。参加日の前日17時までに直接施設までお電話にてお申し込みください。

鎌倉武道館 (大船駅)

TEL: 0467-46-8010

| 教室名 | 曜日 | 時間 | 回数 | 休講日 | 定員 |
|------------|----|-------------|-----|-------------------------------------|-----|
| ヨガ(やさしい) | 月 | 11:00~11:50 | 7回 | 7/11・8/15・9/19 (7/25・8/29・9/26は休館日) | 15名 |
| 骨盤ストレッチ | 月 | 12:00~12:50 | 7回 | 7/18・8/15・9/19 (7/25・8/29・9/26は休館日) | |
| ヨガ(初心者) | 火 | 9:00~ 9:50 | 10回 | 7/26・8/9・8/16 | |
| 女性向け骨盤ヨガ | 火 | 10:00~10:50 | 10回 | 7/26・8/9・8/16 | |
| 筋力トレーニング | 水 | 10:00~10:50 | 13回 | | |
| リラクソヨガ | 水 | 17:00~17:50 | 12回 | 8/3 | |
| 姿勢改善ピラティス | 水 | 18:00~18:50 | 12回 | 8/3 | |
| 姿勢改善ピラティス | 木 | 17:00~17:50 | 11回 | 8/4・8/11 | |
| 体調改善気功体操 | 金 | 9:00~ 9:50 | 13回 | 9/23 | |
| ピラティス(初心者) | 金 | 10:00~10:50 | 13回 | 9/23 | |

大船体育館 (大船駅)

TEL: 0467-47-1862

| 教室名 | 曜日 | 時間 | 回数 | 休講日 | 定員 |
|------------------|----|-------------|-----|----------------------|-----|
| ヨガ(初心者) | 木 | 11:00~11:50 | 12回 | 8/11 | 24名 |
| カラダを整えるエナジーヨガ | 木 | 12:00~12:50 | 12回 | 8/11 | |
| ヨガ(やさしい) | 金 | 11:00~11:50 | 11回 | 7/29・8/12・9/23 | 6名 |
| 高齢者無料筋力トレーニング | 金 | 11:10~11:40 | 3回 | ※8/5・8/19・8/26開催(無料) | |
| 骨盤ストレッチ | 金 | 12:00~12:50 | 11回 | 7/29・8/12・9/23 | |
| 3~6歳のキッズ運動能力UP体操 | 金 | 15:45~16:35 | 10回 | 7/1・7/29・8/26・9/23 | |
| ボディバランス | 金 | 19:00~19:50 | 13回 | 8/12 | |
| ピラティス(初心者) | 金 | 20:00~20:50 | 13回 | 8/12 | |

見田記念体育館 (鎌倉駅)

TEL: 0467-24-1415

| 教室名 | 曜日 | 時間 | 回数 | 休講日 | 定員 |
|--------------|----|-------------|-----|--------------------|-----|
| 背骨コンディショニング | 火 | 13:30~14:20 | 9回 | 7/26・8/9・8/30・9/27 | 16名 |
| やさしいバレエ(超入門) | 木 | 9:30~10:30 | 12回 | 8/11 | 14名 |
| ボディバランス | 金 | 9:10~10:10 | 13回 | 8/12 | 20名 |
| 骨盤ビューティー体操 | 金 | 15:30~16:20 | 12回 | 8/12・9/23 | 14名 |

鎌倉体育館 (鎌倉駅)

TEL: 0467-24-3553

| 教室名 | 曜日 | 時間 | 回数 | 休講日 | 定員 |
|------------|----|-------------|-----|----------------------|-----|
| ボディコンパクト | 月 | 11:10~12:10 | 10回 | (7/25・8/29・9/26は休館日) | 24名 |
| ヨガティス | 月 | 13:30~14:20 | 10回 | (7/25・8/29・9/26は休館日) | 14名 |
| ボディパンブ | 火 | 15:15~16:15 | 12回 | 8/16 | 18名 |
| ボディバランス | 木 | 11:15~12:15 | 12回 | 8/11 | 16名 |
| シェイプアップダンス | 金 | 15:15~16:00 | 12回 | 8/5・9/23 | 24名 |
| ボディパンブ | 土 | 17:30~18:30 | 12回 | 7/9 | 18名 |
| ボディコンパクト | 日 | 17:15~18:15 | 12回 | 8/14 | 24名 |
| 卓球教室(90分) | 金 | 13:15~14:45 | 11回 | 7/29・8/12・9/23 | 18名 |

※卓球教室はスクール制教室で11回11,210円(コース型回数券ではご参加できません)

申込方法

- ・登録コースを決めて申込用紙(確認書)に記入いただき、回数券を購入手続きをします。
- ・教室参加時に、回数券を受付時に提出してください。(切り離し無効・ご家族・他人への譲渡はできません。)
- ・登録コースだけでなく、他のコースにも参加できます。また他の施設のコースも利用できます。(4館共通)

※注意: コース型教室回数券には、有効期限があります。(購入月を含めて4ヶ月)



市の催し物一覧

市民水泳教室

泳げない子は泳げるように、泳げる子はより泳げるようにを目標にして水泳の普及を図る

開催日 令和4年7月25日(月)～令和4年8月5日(金) 全5回
A日程: 7月25日(月)から連続5日間 予備日7月30日(土)
B日程: 8月1日(月)から連続5日間 予備日8月6日(土)
10:00～12:00 ※海浜公園水泳プールは9:30～11:30

時間 10:00～12:00 ※海浜公園水泳プールは9:30～11:30

対象 市内(在住・在学)の小学3年生～中学3年生

定員 各会場先着30名

申込開始日 令和4年7月1日

参加費 通し3,000円

主催者名 鎌倉市体育協会

開催場所 海浜公園水泳プール、第二小・中共用プール、深沢小・富士塚小共用プール、大船小プール、玉縄小・中共用プール、手広中・西鎌倉小共用プール

申込方法 鎌倉水泳協会ホームページから所定の申込書をダウンロードして、ksk.shool@ksuikyo.comへメール添付で送信

連絡先 鎌倉水泳協会 担当: 中野
〒247-0051 鎌倉市岩瀬700-4-301
TEL 0467-44-4220 FAX 0467-95-8720
Eメールアドレス ynakano@lares.dti.ne.jp



基礎からできる夏休み野球教室

野球教室(年少～小2ティーパー、小3～小6硬式野球) 初心者・経験者・男子・女子対象

開催日 令和4年7/16(土)、7/24(日)、7/31(日)、8/7(日)、8/13(土) 全5回 単回参加可

時間 9:30～12:00

対象 年少～小6、初心者・経験者・性別を問いません

定員 なし

参加費 無料

主催者名 逗子リトルリーグ

開催場所 ハイランドスポーツ広場野球場(逗子市久木8-16) 鎌倉駅東口よりバス(ハイランド行)夕陽台公園下車徒歩5分

実施内容 野球&ティーパー体験、ミニゲーム、ストラックアウト、スピードガンによる球速測定、マシンバティング(3～6年生)

申込方法 催し名・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号を記入の上、Eメール zushilittleleague@gmail.com でお申し込みください

連絡先 逗子リトルリーグ 担当: 東理(カンリ)
TEL.090-8252-0851
ホームページ www.zushi-littleleague.com



シニア向け健康教室&お茶会

屋外人工芝グラウンドで行うシニア向けの体操、屋内でのお茶会

開催日 7/6(水)・7/13(水)・7/20(水)・7/27(水) 全4回

時間 10:00～11:00

対象 市内在住・在勤・在学の人、65歳以上

定員 先着20名

参加費 通し500円/回

主催者名 鎌倉インターナショナルスポーツクラブ

開催場所 みんなの鳩サブレースタジアム(鎌倉市梶原634-1)

申込方法 電話でお申し込みください

連絡先 鎌倉インターナショナルスポーツクラブ
〒247-0063 神奈川県鎌倉市梶原634-1
TEL 0467-55-9091
Eメールアドレス ishii@kamakura-inter.com



ボール遊び教室(バルシューレ教室)

スポーツが得意な子ども不得意な子ども 肯定的な「自分らしさ」をみつけるスポーツ教室

開催日 7/6(水)・7/13(水)・7/20(水)・7/27(水) 全4回

時間 16:00～17:00(3～6歳)、17:00～18:00(7～9歳)

対象 市内在住・在勤・在学の人 3歳以上～9歳以下

定員 先着20名

参加費 通し6,000円

主催者名 鎌倉インターナショナルスポーツクラブ

開催場所 みんなの鳩サブレースタジアム(鎌倉市梶原634-1)

申込方法 催し名・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号を記入の上、Eメールで下記へお申し込みください

連絡先 鎌倉インターナショナルスポーツクラブ
〒247-0063 神奈川県鎌倉市梶原634-1
TEL 0467-55-9091
Eメールアドレス ishii@kamakura-inter.com



自重筋力トレーニング教室

主に自身の体重を利用した筋力トレーニングです

開催日 令和4年7月7日(木)～令和4年9月29日(木) 毎週木曜日 全13回

時間 ①9:50～10:50 ②11:00～12:00

定員 各回14名

参加費 通し6,500円

主催者名 コナミスポーツ 木村克己

開催場所 鎌倉武道館

申込方法 電話でお申し込みください

連絡先 鎌倉武道館
〒247-0066 鎌倉市山崎616番地6
TEL 0467-46-8010 FAX 0467-43-0601



ストレングストレーニング教室

主に自身の体重を利用した筋力トレーニングです

開催日 令和4年7月4日(月)～令和4年9月19日(月) 毎週月曜日 全10回

時間 11:15～12:00

定員 14名

参加費 1回300円

主催者名 コナミスポーツ 木村克己

開催場所 鎌倉体育館

申込方法 電話でお申し込みください

連絡先 鎌倉体育館
〒248-0014 鎌倉市由比が浜2丁目9番9号
TEL 0467-24-3553 FAX 0467-24-3553



シニア筋トレ&ストレッチ

ダンベルなどを使った筋力トレーニングとストレッチの教室

開催日 令和4年7月5日(火)～令和4年9月27日(火) 7月～9月 毎週火曜日 ※8/16は休み 全12回

時間 ①9:00～9:50 ②10:00～9:50

対象 市内在住・在勤・在学の人

定員 先着22名

参加費 通し4,800円

主催者名 大船体育館

開催場所 大船体育館

申込方法 電話でお申し込みください

連絡先 大船体育館
〒247-0061 鎌倉市台3-2-5
TEL 0467-47-1862 FAX 0467-47-1863

