

# コース型教室 第6期(2月~3月) 募集中!

回数券制

4館共通回数券  
(コース型専用)

4回券 3,250円 8回券 6,100円

有料体験も可能

1回 820円

※おひとり様1回までとさせていただきます。

※ご自身の登録クラス以外も回数券で参加できます。(登録以外のクラスに参加の際は参加日の前日17時までに連絡をお願いします。)

## 鎌倉武道館 TEL:0467-46-8010

教室名	曜日	時間	回数	日程	会場	講師	対象	定員
ボディバランス	月	19:00~19:50	7回	2/3・10・17、3/2・9・16・23	鎌倉武道館 (第2会議室)	苅谷	高校生以上	20名
ピラティス(初心者)	月	20:00~20:50	7回	2/3・10・17、3/2・9・16・23		苅谷	高校生以上	20名
ヨガ(初心者)	火	9:00~9:50	8回	2/4・18・25、3/3・10・17・24・31		遠藤	高校生以上	20名
ヨガ(初心者)	火	10:00~10:50	8回	2/4・18・25、3/3・10・17・24・31		遠藤	高校生以上	20名
ストレッチ	火	11:00~11:50	8回	2/4・18・25、3/3・10・17・24・31		松本	高校生以上	20名
筋力トレーニング	火	15:00~15:50	8回	2/4・18・25、3/3・10・17・24・31		溝田	高校生以上	20名
筋力トレーニング	火	16:00~16:50	8回	2/4・18・25、3/3・10・17・24・31		溝田	高校生以上	20名
★新設 骨盤&筋膜ほぐし	水	10:00~10:50	8回	2/5・12・19・26、3/4・11・18・25		太田	高校生以上	20名
ポールでくらくら歪み矯正	水	17:00~17:50	8回	2/5・12・19・26、3/4・11・18・25		今福	高校生以上	20名
姿勢改善ピラティス	水	18:00~18:50	8回	2/5・12・19・26、3/4・11・18・25		今福	高校生以上	20名
ストレッチ	木	9:00~9:50	8回	2/6・13・20・27、3/5・12・19・26		藤崎	高校生以上	20名
筋力トレーニング	木	10:00~10:50	8回	2/6・13・20・27、3/5・12・19・26		藤崎	高校生以上	20名
骨盤コンディショニング	木	14:00~14:50	8回	2/6・13・20・27、3/5・12・19・26		和光	高校生以上	20名
姿勢改善ピラティス	木	17:00~17:50	8回	2/6・13・20・27、3/5・12・19・26		今福	高校生以上	20名
機能改善体操	木	18:00~18:50	8回	2/6・13・20・27、3/5・12・19・26		今福	高校生以上	20名
気功(初心者)	金	9:00~9:50	7回	2/7・14・21・28、3/6・13・27		和光	高校生以上	20名
ピラティス(初心者)	金	10:00~10:50	7回	2/7・14・21・28、3/6・13・27	和光	高校生以上	20名	
ストレッチ	金	11:00~11:50	6回	2/7・14・28、3/6・13・27	松本	高校生以上	20名	

## 大船体育館 TEL:0467-47-1862

教室名	曜日	時間	回数	日程	会場	講師	対象	定員
ヨガ(初心者)	木	11:00~11:50	7回	2/6・13・20・27、3/5・12・19	大船(格技室)	岩崎	高校生以上	30
シェイプアップヨガ	木	12:00~12:50	7回	2/6・13・20・27、3/5・12・19	大船(格技室)	岩崎	高校生以上	30
ヨガ(やさしい)	金	11:00~11:50	6回	2/7・14・21・28、3/6・27	大船(格技室)	高橋	高校生以上	30
骨盤ストレッチ	金	12:00~12:50	6回	2/7・14・21・28、3/6・27	大船(格技室)	高橋	高校生以上	30

## 見田記念体育館 TEL:0467-24-1415

教室名	曜日	時間	回数	日程	会場	講師	対象	定員
ヨガティス	月	13:30~14:20	7回	2/3・10・17、3/2・9・16・23	見田(多目的室)	上村	高校生以上	20
背骨コンディショニング	火	11:30~12:20	4回	2/4・18、3/3・17	見田(多目的室)	川越	高校生以上	15
パレトン	木	15:00~15:50	8回	2/6・13・20・27、3/5・12・19・26	見田(体育室)	渋谷	高校生以上	30
親子体操	金	15:00~15:50	6回	2/14・21・28、3/6・13・27	見田(多目的室)	小条	3歳以上幼児と保護者	10
骨盤エクササイズ	金	16:00~16:50	7回	2/7・14・21・28、3/6・13・27	見田(多目的室)	小田	高校生以上	20

## 鎌倉体育館 TEL:0467-24-3553

教室名	曜日	時間	回数	日程	会場	講師	対象	定員
ボディコンパット	月	11:10~12:10	7回	2/3・10・17、3/2・9・16・23	鎌倉(格技室)	三上	高校生以上	25
ボディパンプ	火	15:15~16:15	7回	2/18・25、3/3・10・17・24・31	鎌倉(格技室)	三上	高校生以上	15
卓球教室	金	13:15~14:45	7回	2/7・14・21・28、3/6・13・27	鎌倉(卓球室)	山田	高校生以上	20
はじめてジャズダンス	金	15:15~16:00	7回	2/7・14・21・28、3/6・13・27	鎌倉(格技室)	井上	高校生以上	30
ボディパンプ	土	17:15~18:15	9回	2/1・8・15・22・29、3/7・14・21・28	鎌倉(格技室)	三上	高校生以上	15
★新設 ボディパンプ	日	15:20~16:20 祝日は予約制	7回	2/2・9・23、3/1・8・22・29	鎌倉(格技室)	三上	高校生以上	15

※卓球教室は、回数券制ではなくスクール制となります。(7回コース 7,100円)

- 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、回数券を買い取ります。
  - 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)



鎌倉市



エンジョイかまくら

# enjoy 鎌倉

SPORTS NEWS

## スポーツで「温活」 はじめませんか?

身体を温めることで、冷えや生理痛などをやわらげる  
「温活」をご存知ですか?  
実は、身体の冷えをガマンしていると  
病気や老化を引き起こすといわれているのです。

白湯や温かい飲み物を飲んだり  
足元や首元を温めたりという方法もありますが  
運動で身体を温めることも  
手軽にできる温活の一つです。

まずは身体を動かして  
身体の中からあたたまりませんか?  
スポーツを始めるなら、  
まずは、お近くの体育館まで。

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



# 無料イベント・セミナー

## 無料 パラリンピアンによる卓球イベント

**日時** 2020年2月22日(土)  
15:00~16:30(予定)

**場所** 鎌倉体育館 競技場

**内容** ①パラリンピアンによる講演  
定員なし  
②パラリンピアンによる卓球教室  
定員50名(先着順)

**対象** 小学生~一般成人

**受付開始** 2020年2月1日(土) 10:00~(電話可)  
※詳しくは、鎌倉体育館へお問い合わせください。

### パラリンピアンの紹介

**岩淵 幸洋氏** 協和キリン株式会社所属

**主な戦績** 国際クラス別パラ卓球選手権  
優勝4回(2014年、15年、17年、18年)

2016年 リオデジャネイロ パラリンピック出場(予選敗退)  
2017年 パラ世界選手権(団体)準優勝  
アジア選手権(個人)準優勝  
2018年 アジアパラ競技大会(個人)準優勝  
アジアパラ競技大会(団体)優勝  
メキシコオープン(個人・団体)優勝  
2019年 アジア選手権(個人)準優勝  
オランダオープン(個人)優勝(団体)3位  
2020年 東京パラリンピック 日本代表候補

## 無料 全日本シニアチャンピオンによるバドミントン教室

**日時** 2020年3月3日(火)  
1部 17:30~19:00 定員24名  
2部 19:15~20:45 定員24名

**場所** 鎌倉体育館 競技場

**対象** 中学生以上 バドミントン中級以上

**受付開始** 2020年2月10日(月) 10:00~(電話可)  
※詳しくは、鎌倉体育館へお問い合わせください。

### 全日本シニアチャンピオンの紹介

**藤本 ホセマリ氏**  
日本体育協会公認スポーツ指導員

**主な戦績** 2018年・2019年  
40歳男子シングルス 40歳男子ダブルス  
2年連続 優勝

## 無料 スポーツリーダー、指導者のための安全セミナー

**日時** 2020年2月19日(水) 17:15~18:45

**場所** 鎌倉体育館 会議室

**対象** 鎌倉市スポーツ施設利用団体  
スポーツリーダー、指導者等の皆様

**定員** 50名 先着順 受付中(電話可)

**担当講師**  
**喜多 美之氏** 東京海上日動火災保険株式会社

## 無料 介護予防セミナー

**日時** 2020年3月26日(木)  
10:30~11:15

**場所** 鎌倉体育館 会議室

**対象** 一般成人の方

**受付開始** 2020年3月1日(日) 10:00~(電話可)

**内容** 将来、介護を受けなくても自力で活動できるように予防方法を確認できます。  
※詳しくは、鎌倉体育館へお問い合わせください。

# 市の催し物一覧

## 第15回鎌倉市親子テニス教室

キッズから大人まで、全てのレベルの方を対象にテニスをする楽しさを体験する

**開催日** 令和2年3月21日(土) 予備日…令和2年8月1日(土)

**時間** Aコース 9:00~11:00  
Bコース 11:30~13:30  
Cコース 14:30~16:30

**対象** 市内在住・在勤・在学の人  
各コースには、キッズ(5~9歳)、ジュニア(10~15歳)、大人(高校生以上)の3クラスがあります

**定員** 各コース40名

**参加費** 1回1,500円(1人) 当日、現地で徴収します

**主催者名** 鎌倉市体育協会

**開催場所** 苗田公園庭球場 4面

**申込方法** 3月1日(日)より指定の申込用紙で、郵送・FAX・メール等でお申し込みください。申込用紙は(検索:鎌倉市テニス協会、西鎌倉テニスクラブ)各HPからダウンロードできます。

**申込期間** 令和2年3月1日(日)より先着順

**連絡先** 西鎌倉テニスクラブ 〒247-0063 鎌倉市梶原560-5  
TEL 0467-73-7728 (9:00~20:00)  
info@nishikamakura-tennis.com  
h.hara@ydtc.jp (担当:原)

## 令和2年度鎌倉リーグソフトボール大会

2/29(土) 18:00から  
大船学習センターで行う代表者会議に出席のこと

**開催日** 令和2年3月15日(日)~11月29日(日)

**時間** 9:00~17:00

**開会式** 令和2年3月15日(日) 9:30~  
深沢多目的スポーツ広場

**対象** 市内在住・在勤・在学の人(16歳以上)

**定員** 抽選570名

**参加費** 1チーム1万円

**主催者名** 鎌倉市ソフトボール協会

**開催場所** 苗田公園野球場他

**申込方法** 催し名・代表者の住所・郵便番号・氏名(ふりがな)・電話番号・チーム名を記入の上、Eメールで下記へお申込ください。

**申込締切** 令和2年2月8日(土) 必着

**連絡先** 鎌倉市ソフトボール協会事務局 木村  
TEL 090-3515-0164  
mineko0202@hotmail.com

## カーリングを室内で体験するカローリング

カローリング体験・ゲーム大会

**開催日** 令和2年2月16日(日)

**時間** 10:00~12:00

**対象** 限定しない

**定員** 50名

**参加費** 個人300円・家族500円

**主催者名** 鎌倉市生涯スポーツ普及実行委員会

**開催場所** 鎌倉市立大船中学校 体育館

**申込方法** 氏名、郵便番号、住所、電話番号をスポーツ課スポーツ担当(0467-43-3419)まで電話でお申し込みください。  
電話受付時間 8:30~17:15(土日祝を除く)

**申込期限** 令和2年2月14日(金) 17:15まで

## ふれあいウォーク・はつらつウォーク

ウォーキング

**開催日・時間・開催場所** 下記の通り

**対象** 限定しない

**定員** なし

**参加費** 1回200円

**主催者名** 鎌倉歩け歩け協会

**申込方法** 不要(当日直接会場へ)

**連絡先** 鎌倉歩け歩け協会 TEL 090-2633-3715

▼ふれあいウォーク

ウォーキングの名称	実施日時	実施場所	集合場所・時間
枯葉を踏んで名越切通を歩く	令和2年2月25日(火) 10時~14時	(鎌倉市内) 報国寺→名越切通→下馬信号 他 約10km(ゴール スルガ銀行前)	鎌倉市役所 駐車場 9:30~9:50
春爛漫ハイランドの桜	令和2年3月31日(火) 10時~14時	(鎌倉市内) 段葛→ハイランド→妙本寺前 他 約10km(ゴール 鎌倉駅)	鎌倉市役所 駐車場 9:30~9:50

▼はつらつウォーク

ウォーキングの名称	実施日時	実施場所	集合場所・時間
古部鎌倉・人気の名所巡り	令和2年2月18日(火) 10時~12時	(鎌倉市内) 長谷寺→高德院(大仏)→寿福寺 他 約5km(ゴール 鎌倉駅)	鎌倉市役所 駐車場 9:30~9:50
鎌倉・梅の名所巡り	令和2年3月10日(火) 10時~12時	(鎌倉市内) 浄光明寺→荏柄天神社→宝戒寺 他 約5km(ゴール 戸塚駅)	鎌倉市役所 駐車場 9:30~9:50

## 鎌倉市民春季軟式野球大会

一般社会人・学生における  
春季軟式野球大会

**開催日** 日曜 全18回  
令和2年3月29日(日)より開催  
3/29、4/5・12・19・26、5/10・17・24・31、  
6/7・14・21・28、7/5・12・19・26、8/2

**時間** 9:00~16:00

**対象** 市内在住・在勤・在学の人

**定員** 抽選

**参加費** 通し25,000円

**主催者名** 鎌倉野球協会

**開催場所** 苗田公園野球場他

**申込方法** 2/29(土) 18:30~深沢学習センターで行う  
主将会議に費用持参で出席

**申込締切** 令和2年2月29日(土)

**連絡先** 鎌倉野球協会 石田  
TEL・FAX 0467-45-4109

## 健康ウォーク 歩け鎌倉2020

誰でも楽しめるスポーツ及びレクリエーション活動  
の普及・促進の一環として、健康増進と家族や友人たちとのコミュニケーションを深めることを目的とした市内約10kmのコースを歩くイベントです

**開催日** 令和2年2月23日(日)

**時間** 8:30~14:00(予定)  
9:00開会式終了後スタート 受付開始8:30~

**対象** 市内在住・在勤・在学の人

**定員** なし

**参加費** 無料

**主催者名** 鎌倉市健康福祉部スポーツ課

**開催場所** 鎌倉武道館をスタートとした市内約10kmのコース

**申込方法** 不要(当日直接会場へ)

**連絡先** 鎌倉市健康福祉部スポーツ課  
TEL 0467-43-3419 (受付8:30~17:15、土日祝除く)  
FAX 0467-46-8067  
spopf@city.kamakura.kanagawa.jp