

市の催し物一覧

ふれあい・はつらつウォーク

ウォーキング

開催日／開催時間／実施場所 下表をご参照ください

ウォーキングの名称	実施日時	実施場所	集合場所・集合時間
大船発・新緑の台を歩く	令和3年5月18日(火) 10:00～14:00	(鎌倉市内) 山崎小学校→台峯→銭洗弁財天 他 約8km (ゴール 市役所前)	大船駅西口バスターミナル上ベデストリアンデッキ 9:30～9:50
アジサイ咲く鎌倉山へ	令和3年6月 8日(火) 10:00～14:00	(鎌倉市内) 寿福寺→源氏山公園→苗田公園 他 約7km (ゴール 市役所前)	若宮大路公園 9:30～9:50
鎌倉の運を訪ねる	令和3年7月 6日(火) 10:00～14:00	(鎌倉市内) 光明寺→妙本寺→鶴岡八幡宮 他 約8km (ゴール 二の鳥居前)	若宮大路公園 9:30～9:50
ウォーキングの名称	実施日時	実施場所	集合場所・集合時間
大船発・栗船ウォーク	令和3年5月11日(火) 10:00～12:00	(鎌倉市内) 大船郵便局前→鎌倉女子大→常楽寺 他 約5km (ゴール 大船駅)	大船駅西口バスターミナル上ベデストリアンデッキ 9:30～9:50
宅間ヶ谷のアジサイ	令和3年6月15日(火) 10:00～12:00	(鎌倉市内) 鶴岡八幡宮→宅間ヶ谷→大町 他 約5km (ゴール スルガ銀行前)	若宮大路公園 9:30～9:50

鎌倉市弓道教室

初めての方達の弓道研修

開催日 令和3年5月16日(日)～令和3年6月20日(日)
時間 昼の部 13:00～16:00 (毎週月・木曜) 5/31のみ6/1(火)に変更
夜の部 18:00～21:00 (毎週水・土曜)
対象 市内在住・在勤・在学の人
定員 抽選 各30人 (抽選締切: 令和3年5月8日必着)
参加費 4,000円 学生2,000円
主催者名 鎌倉市弓道協会
開催場所 鎌倉武道館弓道場
申込方法 催し名・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・性別(学生は学校名・学年)を記入の上、往復はがきで下記へお申込ください
連絡先 鎌倉市弓道協会 鈴木 泰雄
〒247-0051 鎌倉市岩瀬1647-1
TEL 080-5505-1694

始めましょう、太極拳

初心者を対象とした太極拳講習会

開催日 令和3年5月12日(水)～令和3年6月2日(水)
5/12・5/19・5/26・6/2 全4回
時間 9:00～11:00
対象 限定しない
定員 先着30人
申込開始日 令和3年4月1日
参加費 無料
主催者名 鎌倉市太極拳協会
開催場所 鎌倉武道館多目的室
申込方法 催し名・郵便番号・住所・氏名・電話番号を電話でお申込
連絡先 太極拳撫の会 佐藤 朋子
〒248-0022 鎌倉市常盤18-3-205
TEL・FAX 0467-43-2067
Eメールアドレス w2moon_s@yahoo.co.jp

ラフウォータースイム・イン・鎌倉

海の遊泳大会

個人またはチームでタイムを競います

開催日 令和3年7月3日(土)～令和3年7月4日(日)
時間 9:00～17:00 (7/4(日) は9:00～17:30)
対象 限定しない
定員 先着
申込開始日 令和3年3月23日(募集中)
参加費 4,000円～
主催者名 ラフウォータースイム・イン・鎌倉実行委員会
開催場所 鎌倉市材木座海岸
申込方法 ホームページ www.powersports.co.jp
ラフウォータースイム・イン・鎌倉実行委員会
〒248-0022 鎌倉市常盤628-3
TEL 0467-84-8639
Eメールアドレス info@powersports.co.jp

こもれび山崎温水プールスクール体験

市内の方への水泳レッスン・水中歩行・
4泳法初級レッスン(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ)

開催日 令和3年3月1日(月)～令和3年6月14日(月)
火曜・日曜を除く
対象 0歳6ヶ月から大人まで
定員 各班3名まで
参加費 2,200円
主催者名 こもれび山崎温水プール
開催場所 こもれび山崎温水プール
申込方法 ホームページから申込フォームにてお申込ください
<https://buscatch.net/scp/komorebiyamazaki/trial/>
締切 体験日の前日まで
連絡先 こもれび山崎温水プール
〒247-0066 鎌倉市山崎1330-39
TEL 0467-46-0505 FAX 0467-48-4400
Eメールアドレス komorebi@hsc-g.co.jp

ジュニアバレーボール教室(大船)

小学校2～6年生男女を対象にした
初級バレーボール教室

開催日 令和3年4月7日(水)～令和3年12月22日(水)
毎週水曜日(祝日・夏休みを除く)
17:00～19:00
対象 市内在住の人 小学2年～6年男女
定員 なし
参加費 500円/月(傷害保険は別途)
主催者名 鎌倉市体育協会
開催場所 大船体育館
申込方法 不要(教室開催日当日に直接会場で申込受付)
連絡先 鎌倉バレーボール協会役員 浜野 TEL 0467-45-7000

ジュニアバレーボール教室(鎌倉)

小学校1～6年生男女を対象にした
初級バレーボール教室

開催日 令和3年4月13日(火)～令和4年2月15日(火)
毎週火曜日(祝日・夏休み・冬休みを除く)
17:15～19:00
対象 市内在住の人 小学1年～6年男女
定員 なし
参加費 500円/月(傷害保険は別途)
主催者名 鎌倉市体育協会
開催場所 御成小学校 体育館
申込方法 不要(教室開催日当日に直接会場で申込受付)
連絡先 鎌倉バレーボール協会役員 浜野 TEL 0467-45-7000



エンジョイかまくら

enjoy 鎌倉

SPORTS NEWS

春がきた!
何か新しいこと、はじめよう。

日差しが少しずつ暖かくなると
外に出て、身体を動かしたくなりませんか?

春は、何が新しいことを始めたいくなる季節。
冬の間にためこんだ脂肪を脱ぎ捨てて
身軽に春を楽しみませんか?

新生活など、慣れないことでも
身体はストレスをためこみがち。
運動不足の解消だけでなく、
スポーツでストレス発散することで
楽しい新生活をスタートさせましょう!

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



募集中!

8回券 6,100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**直接施設までお申し込みください。電話予約不可

TEL: 0467-46-8010

教室名	曜日	時間	回数	日程	会場	講師	対象	定員
ヨガ(やさしい)	月	11:00～11:50	9回	4/5・12・19、5/10・17・24、6/7・14・21	鎌倉武道館 (第2会議室)	高橋	高校生以上	11名
基本的な内容で、呼吸法、体のほぐし、ポーズ、リラクゼーションなどを初心者向けにバランスよく行います。								
骨盤ストレッチ	月	12:00～12:50	9回	4/5・12・19、5/10・17・24、6/7・14・21	鎌倉武道館 (第2会議室)	高橋	高校生以上	11名
骨盤のひらき、ねじれなどの歪みを調整します。ストレッチすることにより整えていき、身体の固い方も安心して参加いただけます。								
ボディバランス	月	19:00～19:50	10回	4/5・12・19、5/3・10・17・24、6/7・14・21	鎌倉武道館 (第2会議室)	荻谷	高校生以上	11名
レスミルズのプロプログラムです。ヨガ・太極拳・ピラティス等々を組み合わせて、音楽に乗せ行うエクササイズです。 ストレッチを和らげると同時に身体機能向上、柔軟性やバランス力、コアの筋力アップをスムーズにしながらに動く身体能力の変化を感じるようになります。								
ピラティス(初心者)	月	20:00～20:50	10回	4/5・12・19、5/3・10・17・24、6/7・14・21	鎌倉武道館 (第2会議室)	荻谷	高校生以上	11名
身体の歪みを直して腰痛予防や姿勢矯正を目指し、心身共にリラックスさせます。								
ヨガ(初心者)	火	9:00～9:50	12回	4/6・13・20・27、5/11・18・25、6/1・8・15・22・29	鎌倉武道館 (第2会議室)	遠藤	高校生以上	11名
簡単なヨガのポーズと呼吸法で心身共にリラックスへと導くクラスです。								
骨盤エクササイズ&ヨガ	火	10:00～10:50	12回	4/6・13・20・27、5/11・18・25、6/1・8・15・22・29	鎌倉武道館 (第2会議室)	遠藤	高校生以上	11名
簡単なヨガのポーズと呼吸法で心身共にリラックスへと導くクラスです。ヨガ(初心者)より少し運動強度が上がります。								
筋力トレーニング	水	10:00～10:50	11回	4/14・21・28、5/12・19・26、6/2・9・16・23・30	鎌倉武道館 (第2会議室)	太田	高校生以上	11名
運動機能低下の予防を目的とし基礎代謝向上、けが防止、全身機能向上のトレーニングです。								
リラックスヨガ	水	17:00～17:50	12回	4/7・14・21・28、5/12・19・26、6/2・9・16・23・30	鎌倉武道館 (第2会議室)	今福	高校生以上	11名
深い呼吸に合わせ、ゆっくりと座位や仰向けの状態でポーズをとりながら、身体のゆがみ、自律神経を穏やかに調整していきます。								
姿勢改善ピラティス	水	18:00～18:50	12回	4/7・14・21・28、5/12・19・26、6/2・9・16・23・30	鎌倉武道館 (第2会議室)	今福	高校生以上	11名
本来の背骨の柔らかさを取り戻しつつ(背骨の柔らかさを意識し)コアを動かせることで姿勢とメリハリのある身体を作っていきます。								
姿勢改善ピラティス	木	17:00～17:50	13回	4/1・8・15・22・29、5/6・13・20・27、6/3・10・17・24	鎌倉武道館 (第2会議室)	今福	高校生以上	11名
本来の背骨の柔らかさを取り戻しつつ(背骨の柔らかさを意識し)コアを動かせることで姿勢とメリハリのある身体を作っていきます。								
リラックスヨガ	木	18:00～18:50	13回	4/1・8・15・22・29、5/6・13・20・27、6/3・10・17・24	鎌倉武道館 (第2会議室)	今福	高校生以上	11名
深い呼吸に合わせ、ゆっくりと座位や仰向けの状態でポーズをとりながら、身体のゆがみ、自律神経を穏やかに調整していきます。								
気功(初心者)	金	9:00～9:50	12回	4/2・9・16・23、5/7・14・21・28、6/4・11・18・25	鎌倉武道館 (第2会議室)	和光	高校生以上	11名
身体の中流れている「気」「血」のめぐりを良くして、体の内側から健康になっていきましょう。様々な呼吸法、功法を行っていきます。 ゆったりとした呼吸に合わせて無理の無い動きなので、年齢・男女問わず全ての方に参加していただけます。								
ピラティス(初心者)	金	10:00～10:50	12回	4/2・9・16・23、5/7・14・21・28、6/4・11・18・25	鎌倉武道館 (第2会議室)	和光	高校生以上	11名
身体の要、中心である骨盤、その骨盤周りの筋肉(コア)それに付属する背骨を支える筋肉(コア)を刺激、強化していきます。 左右対称なバランスのとれた姿勢を維持する筋肉(コア)をトレーニングします。ゆったりとした呼吸(胸式呼吸)に合わせて、自分のペースで行えます。								

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	12回	4/1・8・15・22、5/6・13・20・27、6/3・10・17・24	大船(格技室)	岩崎	高校生以上	19名
基本的な内容で、呼吸法、体のほぐし、ポーズ、リラクゼーションなどを初心者向けにバランスよく行います。								
シェイプアップヨガ	木	12:00～12:50	12回	4/1・8・15・22、5/6・13・20・27、6/3・10・17・24	大船(格技室)	岩崎	高校生以上	19名
呼吸と動作を連動させて、立位のポーズを中心に行っていきます。座位、仰臥位、背臥位のポーズもバランスよく行っていきます。								
ヨガ(やさしい)	金	11:00～11:50	13回	4/2・9・16・23・30、5/7・14・21・28、6/4・11・18・25	大船(格技室)	高橋	高校生以上	19名
基本的な内容で、呼吸法、体のほぐし、ポーズ、リラクゼーションなどを初心者向けにバランスよく行います。								
骨盤ストレッチ	金	12:00～12:50	13回	4/2・9・16・23・30、5/7・14・21・28、6/4・11・18・25	大船(格技室)	高橋	高校生以上	19名
骨盤のひらき、ねじれなどの歪みを調整します。ストレッチすることにより整えていき、身体の固い方も安心して参加いただけます。								

見田記念体育館 TEL:0467-24-1415

鎌倉体育館 TEL:0467-24-3553

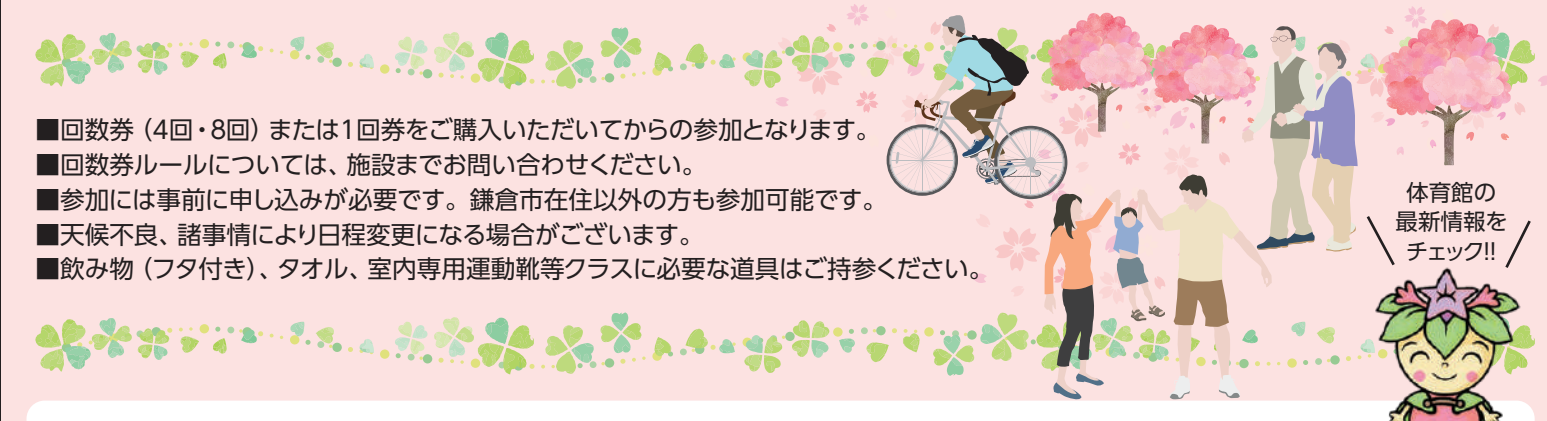


TEL : 0467-24-1415

	教室名	曜日	時間	回数	日程	会場	講師	対象	定員
New	バレトン(バレエ・フィットネス・ヨガ)	木	13:45～14:35	12回	4/1・8・15・22・5/6・13・20・27、6/3・10・17・24	見田(多目的室 体育室)	渋澤	高校生以上	20名
	フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせたらっぴりと汗がかけます。全身の筋力バランス、柔軟性、心肺機能の向上。さらに脂肪燃焼にも効果があります。是非ご参加ください。								
New	キッズ体操	金	15:00～15:50	10回	4/9・16、5/7・14・21・28、6/4・11・18・25	見田(多目的室)	小桑	3歳以上の子 (親子参加可)	8名
	基礎体力・手足のバランス感覚・自分のイメージする通りに動かす能力・カラダの発育等の向上に役立つクラスです。経験豊富な指導員の元、楽しく身体を動かす体操教室です。								
New	ボディケア	金	16:00～16:50	13回	4/2・9・16・23・30、5/7・14・21・28、6/4・11・18・25	見田(多目的室)	小田	高校生以上	14名
	ボールで骨盤をほぐし、エクササイズで歪みを整え、綺麗で理想的な身体を目指します。リラックスした雰囲気の中で、様々な不調を改善するエクササイズクラスです。								
New	やさしいバレエ(超入門クラス)	水	9:30～10:30	8回	体験参加受付中 5/12・19・26、6/2・9・16・23・30	見田(多目的室)	苅谷	高校生以上	14名
	これからバレエを始めたい、興味をお持ちの方が安心して参加できます。座った状態でストレッチやトレーニング、クラシック音楽に合わせて踊るクラスです。 自分が理想とする身体、姿勢と一緒に目指しましょう。是非1度体験参加してみてください。								
	5月スタート	月	13:30～14:20	9回	4/5・12・19、5/10・17・24、6/7・14・21	見田(多目的室)	上村	高校生以上	14名
	ヨガでリラックス、柔軟性、体調改善力を高め、ピラティスではお腹周りを意識して動き、筋力UP姿勢改善、関節の可動性とバランスの取れた美しい身体作りを目指します。								
	背骨コンディショニング	火	13:30～14:20	8回	4/6・13・27、5/11・18、6/1・15・29	見田(多目的室)	梅本	高校生以上	14名
	ボールを使い、姿勢改善・肩、腰、膝、股関節の痛みに効果を発揮します。『ゆるめる運動』・『背骨矯正』『筋力向上』をマットの上で出来る簡単な運動で行います。								
	ボディバランス LESMILLSプログラム	金	9:30～10:30	12回	4/2・9・16・23、5/7・14・21・28、6/4・11・18・25	見田(多目的室)	苅谷	高校生以上	14名
	ヨガ・太極拳・ピラティスを音楽に合わせて行います。腹筋、背筋、柔軟性、平衡感覚が高まり、自分のペースでご参加いただけます。是非一度ご体験を!!								

TEL : 0467-24-3553

教室名	曜日	時間	回数	日程	会場	講師	対象	定員
ボディコンバット	月	11:10～12:10	8回	4/5・12・19、5/10・17、6/7・14・21	鎌体(格技室)	三上	高校生以上	20名
パンチやキックを繰り出しながら、メンタル、フィジカル両面の効果を存分にゲットしましょう。								
ボディバンプ	火	15:15～16:15	11回	4/6・13・20・27、5/11・18・25、6/1・8・15・22	鎌体(格技室)	三上	高校生以上	18名
専用のバーベルを使い、音楽に合わせてシンプルな動きで行う筋力トレーニングのクラスです。								
卓球教室(初心者)90分	金	13:15～14:45	12回	4/2・9・16・23、5/7・14・21・28、6/4・11・18・25	鎌体(卓球室)	山田	高校生以上	18名
卓球を始めたい方から、さらに上手になりたい方向けの卓球初心者教室です。								
シェイプアップダンス	金	15:15～16:00	12回	4/2・9・16・23、5/7・14・21・28、6/4・11・18・25	鎌体(格技室)	井上	高校生以上	24名
振付を覚えて音楽に合わせて踊る楽しさを味わいませんか?幅広い年齢の方が参加されているクラスです。								
ボディバンプ	土	17:15～18:15	12回	4/3・10・17・24、5/1・8・15・22・29、6/5・12・19	鎌体(格技室)	三上	高校生以上	18名
専用のバーベルを使い、音楽に合わせてシンプルな動きで行う筋力トレーニングのクラスです。								
ボディバンプ	日	15:15～16:15	6回	4/11・25、5/9・23・30、6/13	鎌体(格技室)	三上	高校生以上	18名
専用のバーベルを使い、音楽に合わせてシンプルな動きで行う筋力トレーニングのクラスです。								
ボディバンプ	日	17:15～18:15	5回	4/4・18、5/16、6/6・20	鎌体(格技室)	三上	高校生以上	18名
専用のバーベルを使い、音楽に合わせてシンプルな動きで行う筋力トレーニングのクラスです。								



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、回数券を購入いただけます。
- ・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。)
- ・回数券は4館共通で利用できます。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)

