明記のないものは…
●先着順●当日会場へ●午前8時30分から受け付け●費用は無料
●持ち物はお問い合わせください
※電話番号などは間違いのないようおかけください

秋葉台文化体育館 ☎(88)1111 FAX(88)8687

◆㋐チャレンジ水泳(ミドルエイジ編) 10月12日～12月7日毎週水曜日(11月23日を除く)午後1時～2時、全8回。秋葉台公園プール。50歳以上の初・中級者12人。費6000円。

◆㋑腰痛水中体操 10月18日～12月20日毎週火曜日午前10時30分～午後0時30分、全10回。秋葉台公園プールほか。腰痛・肩こり・関節痛の予防をしたい18歳以上の方20人。費9000円。

◆㋒チャレンジ水泳(ナイター編) 10月21日～12月16日毎週金曜日(11月4日を除く)午後7時～8時15分、全8回。秋葉台公園プール。18歳以上の方15人。費6000円。

申問㋐は9月28日㈬、㋑は10月4日㈫、㋒は7日㈮いずれも午後2時から電話で秋葉台公園プール☎(88)1811、FAX(88)0081へ。

◆お母さんのためのヨガ 10月7日～12月9日毎週金曜日(10月28日、11月4日を除く)午前11時～正午、全8回。子育て中の母親など30人。※子どもの同伴可。費6400円。申9月27日㈫午後1時30分から電話で。

◆親子サイクリング 10月15日㈯午前9時～午後1時。秋葉台公園～江の島ほか。補助輪なしで自転車に乗れる小学生と保護者15組。費1組900円。申10月1日㈯午後1時30分から電話で。

◆ノルディックウオーキング 10月26日㈬午前10時30分～午後1時30分。※小雨決行。六会～俣野・藤沢本町の散策。5㎞以上歩ける方20人。費700円(ポール代別途)。申10月5日㈬午後1時30分から電話で。

◆サイクルオープンDay 10月9日㈰正午～午後4時。駐車場を自転車の練習場所として提供します。費100円。※小学3年生以下は保護者同伴。

◆球技場親子スポーツデー 10月9日㈰午前9時～正午。キックターゲットほか。小学生以下の方と保護者。

◆秋葉台文化体育館オープン教室 ◎エンジョイエアロ…10月1日～29日毎週土曜日午前11時30分～午後0時30分。各日30人。◎ヨガ～バランスヨガ…10月3日、24日、31日毎回月曜日午前9時30分～10時45分。各日40人。◎ボディシェイプ…10月4日～25日毎週火曜日午前9時45分～10時45分。各日50人。費1回300円。

石名坂温水プール ☎(82)5131 FAX(82)5132

◆鏡で美泳チェック 10月5日～26日毎週水曜日、11月10日㈭、17日㈭、12月2日～16日毎週金曜日午後1時～3時。25mを完泳できる方。費入場料。

◆10月分オープン教室～水中ウオーキング 10月6日～27日毎週木曜日午後2時～3時。各日25人。費200円(入場料別途)。

太陽の家体育館 ☎(33)1411 FAX(34)4342

◆サウンドテーブルテニスの集い 10月8日㈯午前9時～正午。視覚障がいのある方と関心のある方。

◆フライングディスクの集い 10月8日㈯午後1時～4時30分。障がいのある方と関心のある方。

◆フロアバレーボールの集い 10月9日㈰午前9時～正午。障がいのある方と関心のある方。

◆障がい者卓球の集い 10月9日㈰午後1時～4時30分。障がいのある方と関心のある方。

鵠沼運動公園 ☎(36)1607 FAX(36)1754

◆自力整体法 10月28日～12月16日毎週金曜日午後1時10分～2時10分、全8回。八部公園プール会議室。18歳以上の方10人。費6400円。申10月14日㈮午前9時30分から電話または来所で。

秩父宮記念体育館 ☎(22)5335 FAX(28)5749

◆シニアのための転倒予防！～頭と体の楽しいステップ体操 10月10日㈷◎午前10時30分～11時30分◎午後1時30分～2時30分。市内在住の60歳以上の方で、医師から運動制限を受けていない方各15人。申10月3日㈪午前9時から電話で。

◆アクティブボディメイクエクササイズ 10月18日～11月22日毎週火曜日午後7時15分～8時45分、全6回。18歳以上の方30人。費4200円。申10月4日㈫午前9時から電話で。

◆㋑年中のびのび体操 10月26日～12月21日毎週水曜日(11月23日を除く)午後2時30分～3時30分、全8回。市内在住・在園の2011年4月2日～12年4月1日生まれの方25人(抽選)。費6400円。

◆㋑年長ちびっこ体操 10月26日～12月21日毎週水曜日(11月23日を除く)午後4時～5時、全8回。市内在住・在園の2010年4月2日～11年4月1日生まれの方25人(抽選)。費6400円。

申㋐㋑は10月5日㈬～12日㈬〈11日㈫を除く〉に来館で。

◆スポーツフェスタ＆地域感謝祭 in 秋父宮記念体育館
10月10日㈷午前10時～午後4時。トランポリン体験、ミニ体力測定、フリーマーケット、射的ほか。

久しぶりに利用する方のための安心登録講座

久しぶりにトレーニングを始める方にマシンの使用方法を説明します。

受付時間 午前9時～午後9時 ※1回30分
ところ 秩父宮記念体育館
対象 過去に登録講座を受講している方
費用 200円(入場料別途)
申し込み・問い合わせ
秩父宮記念体育館☎(22)5335、FAX(28)5749へ電話または来館で

スポーツ推進課 ☎(50)8243 FAX(22)7116

◆藤沢市民総合体育大会継承大会
【アーチェリー】 10月9日㈰。御所見の森アーチェリー練習場。アウトドア・ターゲットアーチェリー競技ハーフラウンド(50/30mの部、30/30mの部)。アーチェリー経験者36人。費500円。申10月3日㈪午後6時までに電話またはファクスに氏名・年齢・性別・電話番号・希望の部を書いて、武井☎090(8566)0990、FAX(25)2821へ。問武井またはスポーツ推進課。
【カヌー】 11月6日㈰午前8時15分～11時。引地川竜宮橋横。1500mのオープンコース。◎レーシング系カヤックシングル◎レーシング系カナディアンシングル◎ツーリング系カヤックシングル。小・中学生、シニア(高校生以上)各男女別。※詳細はお問い合わせください。市内在住・在勤・在クラブの小学生以上の方または藤沢市カヌー協会登録者30人。※中学生以下は保護者の同意が必要。費1150円(中学生以下750円)。申10月28日㈮〈必着〉までに往復はがき(1人1通)またはEメールに住所・氏名・年齢・学年・電話番号・ファクス番号・参加種目を書いて、有村〈〒251-0037鵠沼海岸2-11-18〉、✉fujisawa.canoe@gmail.comへ。問有村☎090(1211)0759またはスポーツ推進課。
【グラウンド・ゴルフ】 11月16日㈬午前8時45分～午後3時。秋葉台公園球技場。個人戦4ゲーム。市内のグラウンド・ゴルフ団体、チーム、同好会など。費1人500円。申10月9日㈰〈必着〉までに代表者が参加者名簿(氏名・年齢・性別)を三浦〈〒252-0815石川6-23-15〉へ郵送で。問三浦☎・FAX(88)0800またはスポーツ推進課。

◆「体育の日」スポーツ施設無料開放
10月10日㈷。八部公園プール、秋葉台公園プール、石名坂温水プール、秩父宮記念体育館トレーニングルーム、八部公園トレーニングルーム、秋葉台文化体育館トレーニングルーム。※トレーニングルームの利用には事前登録が必要です。問秩父宮記念体育館☎(22)5335、FAX(28)5749、鵠沼運動施設事務所☎(36)1607、FAX(36)1754、秋葉台文化体育館☎(88)1111、FAX(88)8687、石名坂温水プール☎(82)5131、FAX(82)5132。

ウェルネスチャレンジ
オリジナルグッズを手に入れよう！

スポーツ施設利用ポイントカードで期間内に60ポイントを達成した方にオリジナルグッズを進呈します。
期間 10月1日㈯～2017年3月31日㈮
ポイント対象施設 秩父宮記念体育館(トレーニングルーム・体育館個人使用)、八部公園(プール・トレーニングルーム・サウナ)、秋葉台公園(プール・トレーニングルーム・サウナ・体育館個人使用)、石名坂温水プール(プール)
対象 小学生以上の方
申し込み・問い合わせ
10月1日～31日㈪に各対象施設へ

SPORTS LIFE スポーツライフ

凡例 申…申し込み、問…問い合わせ、費…費用

藤沢公民館 ☎(22)0019、FAX(22)0293

テーマ 小さな輪・大きな輪・みんなの輪

◎10月15日㈯
午前10時～
午後4時
※ダンスパーティー
〈午後6時～9時〉
◎16日㈰
午前9時30分～
午後3時

イチオシ 済美館〈15日〉と本館〈16日〉で行われる舞台発表、模擬店

鵠沼公民館 ☎(33)2002、FAX(33)2203

テーマ 手をつなごう！アットホーム鵠沼

◎10月15日㈯
午前10時～午後4時
※チャリティー
ダンスパーティー
〈午後6時
～8時30分〉
◎16日㈰
午前10時～午後3時

イチオシ キッズランド、サークル作品展示、古本市
※10月1日㈯にプレイベントあり

村岡公民館 ☎(23)0634、FAX(23)0641

テーマ むらおか、ふれあいの秋

◎11月12日㈯・13日㈰
ともに午前10時～
午後3時
※福祉バザー
〈10月29日㈯
午前10時～正午〉、
チャリティーダンス
パーティー〈11月8日㈫午後2時～5時〉

イチオシ 子どもランド開催(村岡小学校校庭)、ふわふわ遊具〈12・13日〉とミニSL〈12日、雨天中止〉

六会公民館 ☎(90)0203、FAX(83)2298

テーマ 笑顔かがやく 六会 ふるさとまつり

◎10月15日㈯・
16日㈰
ともに午前10時～
午後3時

イチオシ 亀井野新庁舎での初まつり
地域4団体の大太鼓とおはやしの競演

特集 地域文化の祭典 公民館まつり

さまざまなサークル・地域団体が日頃の活動の成果を披露します。子どもから大人まで楽しめ、体験もできる催しが満載です。
ぜひ、活気ある会場へ足を運んで、地域のふれあいの輪を広げましょう。

問い合わせ 各公民館へ
※車での来館はご遠慮ください
※掲載イベントのほかにも、さまざまな催しが行われます

片瀬公民館 ☎(29)7171、FAX(25)8907

テーマ 片瀬でかがやく 人・夢・みらい

◎10月22日㈯
午前10時～
午後4時
◎23日㈰
午前10時～
午後3時

イチオシ 写真展、高校生の映画発表、ミニ講座
※会場は片瀬公民館と片瀬しおさいセンター

明治公民館 ☎(34)5660、FAX(33)5727

テーマ ふれあいの心で育つふるさとの和

◎10月15日㈯・
16日㈰
ともに午前10時～
午後3時
※チャリティーダンス
パーティー
〈23日㈰午後1時～
4時〉

イチオシ 羽鳥中学校吹奏楽部演奏〈15日〉、
ジャンボ金魚すくい〈16日〉

御所見公民館 ☎(49)1221、FAX(48)5807

テーマ 育てよう郷土の文化 伝えようふるさとの心

◎10月22日㈯
午前9時～
午後4時
◎23日㈰
午前9時～
午後3時

イチオシ 御所見小学校鼓笛隊パレード〈22日〉、
御所見中学校吹奏楽部演奏〈23日〉

遠藤公民館 ☎(86)9611、FAX(87)3008

テーマ ふれあいで育てよう ふるさとの心

◎10月22日㈯
午前9時30分～
午後3時
◎23日㈰
午前10時～
午後3時
※チャリティーダンス
パーティー〈15日㈯午後6時～9時〉

イチオシ 「わがまち遠藤」ポスターコンクール、地元野菜の販売、秋葉台中学校生徒による茶道のお点前披露

長後公民館 ☎(46)7373、FAX(46)7034

テーマ つなごう手と手 つたえようふるさとの心

◎10月15日㈯
正午～午後4時
◎16日㈰
午前9時30分～
午後3時30分
※社交ダンス
パーティー
〈14日㈮午後6時～9時〉

イチオシ 地域団体などの模擬店とサークル作品展示・舞台発表

辻堂公民館 ☎(34)9151、FAX(34)4187

テーマ 出会い ふれあい 潮風のまち

◎10月22日㈯・
23日㈰
ともに午前10時～
午後3時
※福祉バザー
〈15日㈯午前10時
～午後2時〉、
ダンスパーティー〈22日午後5時30分～9時〉

イチオシ キッズパーク、サークル作品展示・舞台発表、
地元野菜・花苗・海産物の販売、模擬店

善行公民館 ☎(90)0097、FAX(81)4441

テーマ 心の中にふるさとを！

◎10月22日㈯
午前10時～
午後4時
◎23日㈰
午前10時～
午後3時
※福祉バザー
〈15日㈯午後1時～3時〉

イチオシ 子どもコーナー(ゲーム各種)、昔遊びコーナー

湘南大庭公民館 ☎(87)1112、FAX(87)1110

テーマ みんなでつくろうふるさとの文化

◎10月22日㈯
午前10時30分～
午後4時
◎23日㈰
午前10時～
午後3時

イチオシ グルグルおおば迷路、地区内小・中学校による屋外ステージ発表〈22日〉

湘南台公民館 ☎(45)3070、FAX(45)1604

テーマ 今日より明日へ みんなでつくる湘南台

◎10月8日㈯
午前9時50分～
午後4時
◎9日㈰
午前10時～
午後3時

イチオシ オープニングイベント、市民シアターでのサークル発表、湘南台高校茶道部によるお茶席