

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ないようおかけください

長久保公園都市緑化植物園 ☎(34)8422、☎(36)6700 ◎管理事務所休所日=月曜日、祝日の翌日

【緑化講習会】

◆初めてのパケットづくり〜クズを使ってカゴを編んでみよう！ 11月9日(休)午前9時30分〜正午。市内在住の方15人。費500円。

◆初心者のための冬のハンギングバスケットづくり 11月16日(休)午前10時〜正午。市内在住の方15人。費2500円。

◆ミニハボタンを使った寄せ植えづくり 11月25日(金)午後1時30分〜3時。市内在住の方18人。費1500円。

☎☎は11月1日(火)、☎☎は2日(水)、☎☎は8日(火)から電話または来館するか、ファクスに住所・氏名・電話番号を書いて、長久保公園都市緑化植物園へ。



【みどりの展示会】

◆菊花展 10月29日(土)〜11月10日(休)午前10時〜午後4時。

◆寒蘭展 11月12日(土)、13日(日)午前10時〜午後4時。

市民会館 市(公財)藤沢市みらい創造財団 芸術文化事業課 ☎(28)1135、☎(25)1525 休館日=月曜日、祝日の翌日

◆園田隆一郎の「オペラを100倍楽しむ方法」Vol.4〜我らの胸に友情と希望を 2017年1月14日(土)午後3時。小ホール。出演=与那城敬ほか。費3000円(全席指定)。

◆ワグコン・コンサート2016 Vol.4〜サクソフォン・アンサンブル 11月2日(休)午前11時30分〜午後0時10分。小ホール。0歳児から楽しめるコンサート。出演=Adam。未就学児と保護者。費500円(未就学児は無料)。

◆第31回藤沢市名人戦および一般将棋大会 11月27日(日)午前10時。第一展示集会ホール。対戦=A級(4段以上)、B級(3〜2段)、C級(初段〜2級)、D級(3〜5級)、E級(初心者)、小学生の部。費A〜E級2000円、小・中学生、高校生、女性1000円。※A級は一律2000円。☎栗原◎(22)2625または(公財)藤沢市みらい創造財団芸術文化事業課。

少年の森 ☎(48)7234 ☎(48)7249 休所日=月曜日

◆森のようちえん 11月24日(休)午前10時30分〜正午。自然体験ほか。市内在住の2歳以上の幼児と保護者20組。費1人100円。☎11月3日(休)午前9時から電話または来所で。

こぶし荘 ☎(45)3121 ☎(45)3126 休館日=月曜日

◆第5期アクアビクス(水中運動)講座 11月19日〜12月24日毎週土曜日午前10時45分〜正午、全6回。講師=日本健康運動指導士会講師。市内在住の60歳以上の初めてアクアビクス講座を受講する健康な方15人。☎11月4日(金)から電話または来館するか、ファクスに講座名・氏名・年齢・性別・電話番号またはファクス番号、利用者カードの有無を書いて、こぶし荘へ(午前9時〜午後4時)。

市民ギャラリー ☎(26)5133 ☎(26)5144 休館日=月曜日

10月25日(火)〜30日(日)の展示 ☆第12回明大チャリティアート展(絵画・書道・写真・工芸ほか) ☆第6回PSクラブ写真展「四季光彩」 ☆第17回鶴沼水彩画展

11月1日(火)〜6日(日)の展示 ☆オレンジ会展(水彩) ☆染の会「草木染作品展」 ☆第14回なぎさ写真会写真展

藤沢青少年会館 ☎(25)5215 ☎(28)9567 休館日=第3月曜日

◆イ・イェジャの子育てハッピーアドバイザー「子どもを愛することって、どういうこと？」 11月15日(火)午前10時〜正午。子育て中の方20人。費300円。☎10月27日(休)午前9時から電話で。

◆ママトークサロン★みんなで楽しく子育て 11月8日(火)午前10時30分〜正午。市内在住の乳幼児と保護者10組。☎10月28日(金)午前9時から電話で。

辻堂青少年会館 ☎(36)3002 ☎(36)3988 休館日=第3月曜日

◆フラワーデザイン教室 11月26日(土)午前9時30分〜11時30分。講師=和田生花店和田浩英氏。小・中学生20人。費500円。☎11月2日(休)午前9時から電話または来館で。

◆16mmアニメ上映会 11月5日(土)午前10時30分〜11時30分。「ミッキーマウスのクリスマス」ほか。

◆みんなで遊ぼう〜子育てひろば 11月17日(休)午前10時〜正午。保育士による子育て相談ほか。未就学児と保護者。

青少年会館に遊びに行こう 秋の祭典

とき 11月5日(土)、6日(日) 午前10時〜午後3時

ところ 藤沢青少年会館ほか

内容 模擬店、ミニSL乗車会ほか

問い合わせ 藤沢青少年会館 ☎(25)5215、☎(28)9567

会館フェスティバル〜楽しくて元気になれるフェスティバル

とき 11月20日(日) 午前10時〜午後2時

ところ 辻堂青少年会館ほか

内容 模擬店、防災ゲームほか

問い合わせ 辻堂青少年会館 ☎(36)3002、☎(36)3988

湘南なぎさ荘 ☎(36)2315 ☎(36)1171 休館日=月曜日

◆表現体操「童謡などの音楽にあわせて行う体操」 11月20日(日)午前10時10分〜11時40分◎午後1時10分〜2時40分。市内在住の60歳以上の方各25人。☎11月2日(火)から電話または来館するか、ファクスに講座名・氏名・年齢・性別・電話番号またはファクス番号、利用者カードの有無を書いて、湘南なぎさ荘へ(午前9時〜午後4時)。

◆秋まつり〜心と身体を使って、秋を満喫しよう 11月6日(日)午前9時〜午後3時。橋本京子オータムコンサート、簡易健康測定と健康相談会、秋野菜・焼き芋などの販売ほか。

やすらぎ荘 ☎(81)6068 ☎(83)4624 休館日=月曜日

◆サークル共催講座「俳句入門」 11月22日(火)午前10時〜正午。講師=朝広純子氏。市内在住の60歳以上の方20人。☎11月1日(火)から電話または来館するか、ファクスに講座名・氏名・性別・電話番号またはファクス番号、利用者カードの有無を書いて、やすらぎ荘へ(午前9時〜午後4時)。

湘南台文化センター 休館日=月曜日、祝日の翌日

こども館 ☎(45)1500 ☎(45)1503

■ワークショップ ◆マフラーをおろう 11月26日(土)、27日(日)午前10時〜午後3時、全2回。小・中学生と保護者20人(抽選)。費1人50円。☎11月12日(土)必着)までに来館するか、はがきに講座名・講座開催日・参加希望者全員の住所・氏名・学年(年齢)・電話番号を書いて、湘南台文化センターこども館(〒252-0804湘南台1-8)へ。※同館のホームページからも申し込みできます。(締め切り日の午後5時まで)。

◆レザークラフトを楽しもう！ 11月3日(火)、5日(土)、6日(日)◎午前10時◎午後1時30分。小・中学生と保護者同伴の幼児各回50人。費1人300円。

◆万華鏡を作ろう 11月12日(土)、19日(土)、20日(日)、23日(火)◎午前10時◎午後1時30分。小・中学生と保護者同伴の幼児各回50人。費1人300円。

■宇宙劇場 ◆一般向けプラネタリウム番組「南半球の星空に会いに〜天の川の光と闇」(有料) 11月13日(日)まで。

◆キッズプラネタリウム「まんげつ！まるいつき」(有料) 投影中。

◆全天候映画番組「眠れない夜の月」(有料) 投影中。

◆天体観望会「見えるかチャレンジ！アンドロメダ大銀河」 11月12日(土)午後6時30分〜8時。※雨天・曇天中止。

宇田劇場 ◆一般向けプラネタリウム番組「南半球の星空に会いに〜天の川の光と闇」(有料) 11月13日(日)まで。

◆キッズプラネタリウム「まんげつ！まるいつき」(有料) 投影中。

◆全天候映画番組「眠れない夜の月」(有料) 投影中。

◆天体観望会「見えるかチャレンジ！アンドロメダ大銀河」 11月12日(土)午後6時30分〜8時。※雨天・曇天中止。

宇田劇場 ◆一般向けプラネタリウム番組「南半球の星空に会いに〜天の川の光と闇」(有料) 11月13日(日)まで。

◆キッズプラネタリウム「まんげつ！まるいつき」(有料) 投影中。

◆全天候映画番組「眠れない夜の月」(有料) 投影中。

◆天体観望会「見えるかチャレンジ！アンドロメダ大銀河」 11月12日(土)午後6時30分〜8時。※雨天・曇天中止。

宇田劇場 ◆一般向けプラネタリウム番組「南半球の星空に会いに〜天の川の光と闇」(有料) 11月13日(日)まで。

◆キッズプラネタリウム「まんげつ！まるいつき」(有料) 投影中。

◆全天候映画番組「眠れない夜の月」(有料) 投影中。

◆天体観望会「見えるかチャレンジ！アンドロメダ大銀河」 11月12日(土)午後6時30分〜8時。※雨天・曇天中止。

宇田劇場 ◆一般向けプラネタリウム番組「南半球の星空に会いに〜天の川の光と闇」(有料) 11月13日(日)まで。

◆キッズプラネタリウム「まんげつ！まるいつき」(有料) 投影中。

◆全天候映画番組「眠れない夜の月」(有料) 投影中。

◆天体観望会「見えるかチャレンジ！アンドロメダ大銀河」 11月12日(土)午後6時30分〜8時。※雨天・曇天中止。

宇田劇場 ◆一般向けプラネタリウム番組「南半球の星空に会いに〜天の川の光と闇」(有料) 11月13日(日)まで。

◆キッズプラネタリウム「まんげつ！まるいつき」(有料) 投影中。

◆全天候映画番組「眠れない夜の月」(有料) 投影中。

◆天体観望会「見えるかチャレンジ！アンドロメダ大銀河」 11月12日(土)午後6時30分〜8時。※雨天・曇天中止。

CULTURE SPACE

カルチャースペース

問：問い合わせ、費：申し込み、費

特集 スポーツの秋 楽しく運動習慣を身に付けましょう

◎気付かない間に運動不足になっていませんか？

多忙な毎日の中で運動やスポーツをする時間が無く、「階段を上ると息切れしてしまう」「お腹回りが太くなってきた」などの悩みを持つ人もいますのではないのでしょうか。日常生活に運動やスポーツを取り入れることで、生活習慣病の予防や改善、ストレス解消、老化の進行を抑えるなどの効能が期待できます。健康的な生活を送るために運動やスポーツを始めませんか。



◎まずは3033運動で運動やスポーツを習慣化

3033運動とは、1日30分、週3回、3カ月間継続して運動やスポーツを行い、運動習慣を身に付けるための活動です。

- 30 1日30分間(10分程度の運動を合計して30分でも可)体を動かしましょう
3 週3回、できれば2日に1回ずつ行うことが運動の効果を期待できる目安です
3 3カ月間継続すると、運動の効果を実感しやすく、運動習慣も身に付きます

※「3033運動」の詳細は、神奈川県ホームページをご覧ください

仕事や家事の合間に取り組みやすい運動
運動を通して持久力、柔軟性、筋力を高めて基礎体力を付けましょう。
持久力 継続的に体を動かすことに必要です
柔軟性 けがを防止し、緊張もほぐします
筋力 体を動かし、転倒防止にも役立ちます
ウォーキング ストレッチ トレーニング

市内でスポーツイベントを実施します

スポーツまつりふじさわ 2016

さまざまなニュースポーツが体験できます。
とき 11月13日(日)午前9時30分〜午後3時(受け付けは午後2時30分まで)

ところ 秩父宮記念体育館、秋葉台文化体育館
対象 市内在住・在勤・在学の方および茅ヶ崎市堤地区在住の方 ※スポーツクライミングは小学生、ターゲットバードゴルフは小学4年生以上の方対象

費用 無料
申し込み 当日会場へ
問い合わせ スポーツ推進課

体験できる種目は… トランポリン、シャフルボード、カローリング、スポーツクライミング、ノルディックウォーキング、車いすバスケット(秩父宮記念体育館のみ)、ターゲットバードゴルフ(秋葉台文化体育館のみ)ほか

◎市のスポーツ施設を活用してみましょう

市内各所にあるスポーツ施設をご利用ください。各施設の詳細は、5面のスポーツ欄または(公財)藤沢市みらい創造財団のホームページをご覧ください。

- ★秩父宮記念体育館… ☎(22)5335、☎(28)5749(第2月曜日休館)
★秋葉台文化体育館… ☎(88)1111、☎(88)8687(第3月曜日休館)
★鶴沼運動公園… ☎(36)1607、☎(36)1754(第2・4月曜日休館)
★石名坂温水プール… ☎(82)5131、☎(82)5132(火曜日休館)
※開館時間はいずれも午前8時30分〜午後9時。休館日が祝日に当たる場合は開館し、翌日が休館日となります



秋葉台文化体育館



鶴沼運動公園

◎ニュースポーツに挑戦してみませんか？

市では、自治会などを対象にニュースポーツの用具を貸し出しています。ニュースポーツは、年齢や性別、体格の差、障がいなどの影響を受けにくく、どなたでも気軽に楽しめます。詳細はスポーツ推進課へお問い合わせください。

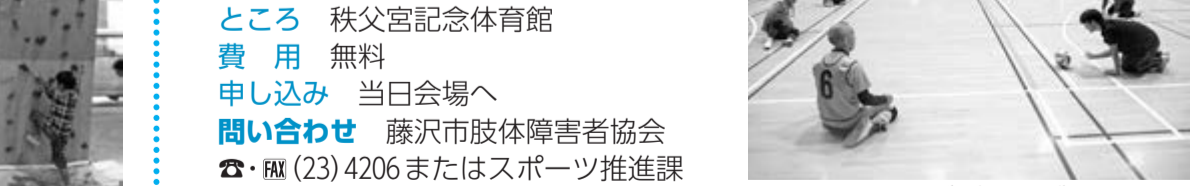
◆シャフルボード キュー(細長い棒)でディスク(円盤)を押し出すようにシュートし、2チームで得点を競います。絶妙な力加減とコントロールでキューを操作します。
◆カローリング 氷上のスポーツであるカーリングを室内でも楽しめるように開発されました。ストーンの代わりにジェットローラーを使用します。

動きやすい服装でお越しください 室内履き・飲み物持参

藤沢バリアフリースポーツ体験会

さまざまなバリアフリースポーツが体験できます。
とき 11月11日(金) 午後1時〜4時

ところ 秩父宮記念体育館
費用 無料
申し込み 当日会場へ
問い合わせ 藤沢市肢体障害者協会 ☎☎(23)4206またはスポーツ推進課



ローリングバレーボール

体験できる種目は… ローリングバレーボール、卓球、バドミントン、フライングディスク、レクリエーションダンス