

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

秋葉台文化体育館 ☎(88)1111 FAX(88)8687

◆小学生跳び箱 2020年1月16日～2月6日毎週木曜日午後5時～6時10分、全4回。市内在住・在学の小学生30人(抽選)。費3200円。④12月11日(火)～18日(水)(16日(月)を除く)に来館で。

◆年中うんどう 2020年1月23日～3月12日毎週木曜日午後3時30分～4時30分、全8回。市内在住・在園の2014年4月2日～15年4月1日生まれの方20人(抽選)。費6400円。④12月11日(火)～18日(水)(16日(月)を除く)に来館で。

◆親子ふれあいサッカークリニック 12月22日(日)午前9時～10時30分。※雨天中止。秋葉台公園球技場。講師=ペルマーレフットボールアカデミーコーチ。2015年4月1日生まれの方～小学2年生と保護者30組。費1組900円。④12月8日(日)午後1時30分から電話で。



秋葉台公園プール ☎(88)1811 FAX(88)0081

◆個人スイムレッスン(12月分) 12月1日(日)～27日(金)午前9時30分～午後8時。1回45分。4種泳法、水中運動ほか。費2000円。④12月分は11月28日(木)午前9時から電話で。

秩父宮記念体育館 ☎(22)5335 FAX(28)5749

◆ゆったりリシニアヨガ 12月19日～2020年2月6日毎週木曜日(1月23日を除く)午前9時45分～10時45分、全6回。60歳以上の方15人。費4800円。④12月5日(木)午前9時から電話で。

◆年中のびのび体操 2020年1月8日～2月12日毎週水曜日午後2時30分～3時30分、全6回。市内在住・在園の2014年4月2日～15年4月1日生まれの方24人(抽選)。費4800円。④12月10日(火)～16日(月)に来館で。

◆年長ちびっこ体操 2020年1月8日～2月12日毎週水曜日午後4時～5時、全6回。市内在住・在園の2013年4月2日～14年4月1日生まれの方24人(抽選)。費4800円。④12月10日(火)～16日(月)に来館で。

スポーツ推進課 ☎内線6767 FAX(50)8433

◆ジュニアスキー教室 2020年1月11日(土)。富士見高原スキー場。市内在住の小学3年生～中学生72人。費1万6000円(中学生1万7000円)。④11月25日(月)から藤沢市体育協会のホームページへ。④関水スポーツ☎(26)7731またはスポーツ推進課。



石名坂温水プール ☎(82)5131 FAX(82)5132

◆楽・楽水泳教室(中級) 2020年1月8日～3月25日毎週水曜日(2月12日～26日を除く)午前11時15分～午後0時30分、全9回。クロールで25m以上泳げる方15人(抽選)。※障がいのある方も受講可(5人、先着順)。費7200円。

◆楽・楽水泳教室(初級) 2020年1月10日～3月27日毎週金曜日(2月14日、21日、3月20日を除く)午前11時15分～午後0時30分、全9回。クロールで25m泳げるようになりたい方15人(抽選)。※障がいのある方も受講可(5人、先着順)。費7200円。

◆楽・楽ナイトスイム 2020年1月11日～3月14日毎週土曜日(2月15日、22日を除く)午後7時～8時30分、全8回。クロールで25m以上泳げる方12人(抽選)。※障がいのある方も受講可(3人、先着順)。費6400円。

◆いづれも12月9日(月)～15日(日)(10日(火)を除く)に来館で。※障がいのある方は⑦は午後2時、⑧は午後2時30分、⑨は午後3時から電話で。

◆短期子ども水泳教室 12月28日(土)～30日(月)午後1時～2時30分、全3回。市内在住・在学・在園の2016年4月1日生まれの方～小学生60人(抽選)。費2700円。④12月2日(月)～8日(日)(3日(火)を除く)に来館で。

鵜沼運動公園 ☎(86)1607 FAX(36)1754

◆年末打ちおさめテニスday 12月28日(土)～30日(月)。八部公園テニスコート。テニスコート利用の個人登録者。費1200円。④12月1日(日)～7日(土)に市のホームページの「藤沢市公共施設予約システム」のページへ。

◆腰痛教室～予防のために 2020年1月15日～3月18日(2月12日を除く)毎週水曜日①1月24日～3月27日(3月20日を除く)毎週金曜日。ともに午前10時30分～11時30分、全9回。八部公園プール2階ロビー。18歳以上の方各24人(抽選)。費6300円。④12月10日(火)～15日(日)に来館で。

◆お母さんのためのヨガ 2020年1月8日～3月18日隔週水曜日午後1時15分～2時15分、全6回。八部公園プール会議室。子育て中の母親など10人。※子どもの同伴可。費4800円。④12月11日(水)午前9時30分から電話または来館で。



太陽の家体育館 ☎(33)1411 FAX(34)4342

◆フロアバレーボールの集い 12月8日(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 12月8日(日)午後1時～4時30分。障がいのある方と関心のある方。

◆サウンドテーブルテニスの集い 12月14日(土)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 12月14日(土)午後1時～4時30分。障がいのある方と関心のある方。

SPORTS LIFE スポーツライフ

凡例
●問い合わせ
●申し込み
●費用



市のスポーツ施設を利用してみませんか

市では、毎月さまざまな種目のオープン教室を開催しています。スポーツに親しみながら参加者同士の交流も楽しめます。気軽に足を運んでみませんか。
問い合わせ
石名坂温水プール☎(82)5131、FAX(82)5132
秩父宮記念体育館☎(22)5335、FAX(28)5749
秋葉台文化体育館☎(88)1111、FAX(88)8687

オープン教室ってなに？

オープン教室とは、申し込み不要の当日参加型のスポーツ教室です。仕事の休みが不定期の方や急に予定が空いた方などが、「そうだ！運動しよう！」と思い立った時に気軽に参加できます。ストレッチや健康体操、ヨガ、エアロビクスなど、老若男女問わず自分に合った教室が見つかります。



オープン教室の一部を紹介！

水中ウォーキング

とき 12月5日～26日毎週木曜日午後2時～3時
ところ 石名坂温水プール
定員 各日25人(先着順)
費用 200円(プール入場料別途)
問い合わせ 石名坂温水プール



参加者のコメント

自身の健康づくりに欠かせないオープン教室です。週1回で無理なく続けることができ、とてもありがたく思っています。



講師のコメント(岩根静香氏)

水中ウォーキングは、初心者の方でも安心して無理なく体を動かせる講座です。体力に自信がない方でも、簡単な動きを提案し指導するのでどなたでも楽しく取り組むことができます。気軽に参加してみませんか！

バランスヨガ

とき ⑦12月2日～23日毎週月曜日(16日を除く)午前9時30分～10時45分
⑧12月7日～21日毎週土曜日午前10時～11時
ところ 秋葉台文化体育館
定員 ⑦は各日40人、⑧は各日30人(ともに先着順)
費用 400円
問い合わせ 秋葉台文化体育館



ボディシェイプ

とき ①12月3日～24日毎週火曜日午前9時45分～10時45分
②12月4日～25日毎週水曜日午前9時30分～10時45分
ところ 秋葉台文化体育館
定員 各日50人(先着順)
費用 400円
問い合わせ 秋葉台文化体育館



講師のコメント(立花貴子氏)

ボディシェイプは、ユーロビートや邦楽などのさまざまな楽曲のリズムに乗って、楽しく動きながら運動できる講座です。幅広い年代の方が楽しめるようなプログラムになっており、丁寧な指導を心掛けているので初心者の方も安心して参加できます！



12月分のオープン教室

※いずれも先着順、当日会場へ
※詳細は各スポーツ施設へお問い合わせください

・秋葉台文化体育館・

◆ペルビックヨガ

とき 12月2日～23日毎週月曜日(16日を除く)午後1時30分～2時45分
定員 各日30人
費用 400円



◆エンジョイエアロ

とき 12月7日～21日毎週土曜日午前11時15分～午後0時15分
定員 各日30人
費用 400円

問い合わせ 秋葉台文化体育館

・秩父宮記念体育館・

◆レクリエーションダンス フォークダンス

とき 12月6日～20日毎週金曜日午後1時～3時
定員 各日30人
費用 500円



◆夜のリフレッシュヨガ

とき 12月4日～18日毎週水曜日午後7時15分～8時30分
定員 各日50人
費用 500円



問い合わせ 秩父宮記念体育館

◆リラックスストレッチ

とき 12月5日～19日毎週木曜日午後3時30分～4時15分
定員 各日25人
費用 400円



◆シェイプステップ

とき 12月6日～20日毎週金曜日午前10時45分～正午
定員 各日30人
費用 500円



障がい者スポーツイベント ふれあいスポーツ交流会～卓球

とき 12月21日(土)正午～午後4時
ところ 秩父宮記念体育館
内容 市内卓球部中学生とシングルス・ダブルスの交流試合、車いすでの卓球体験
対象 障がいのある方で卓球経験がある方
費用 無料
申し込み・問い合わせ 12月13日(金)までに電話または来館するか、ファクス・Eメールに住所・氏名・電話番号、障がいの種類(上肢・下肢・聴覚・車いすほか)を書いて、(公財)藤沢市みらい創造財団スポーツ事業課☎(22)5633、FAX(28)5749、✉sports@f-mirai.jpへ

