



# 防災つじどう

発行 辻堂地区防災協議会

2025年(令和7年)10月

第37号

事務局 辻堂市民センター

TEL 0466-34-8661

## 巻頭言



会長  
國弘 宏祐

初めまして、今年5月の総会にて辻堂地区防災協議会の会長に推挙されました國弘宏祐と申します。小川雄二郎前会長よりバトンを引き継ぎましたが、防災協のメンバーと一緒に辻堂の防災協を更に盛り上げていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

いろいろな自然災害に対応を検討してきました。最近では下水管の老朽化に伴う道路陥没、上水道管の破裂に伴う断水等自然災害以外でも思わぬ被害に遭遇しています。

まずは、自分で自分を守る自助として、水と食料の備蓄、簡易トイレの準備をお薦めします。その量については家族と話し合っているでしょうか。それに伴い避難する際の方法など話が広がっていくと思います。(藤沢市が発行しています、冊子「ふじさわ防災ナビ」を参考に願います。)

今年7月30日思いもかけず、カムチャッカ半島沖の地震により太平洋沿岸に津波警報、避難指示が発令されました。辻堂地区でも辻堂6丁目、太平台1～2丁目、辻堂東海岸1～4丁目、辻堂西海岸1～3丁目対象となりました。その時、皆さんはどういう行動をとりましたか？思い出してみてください。テレビや防災無線で状況を知り、避難した人、指示範囲外なので何もしなかった人、想定外の一時的帰宅困難者になった人。

これからもぜひ、警報や避難指示がでたら注意深く行動をとるようお願いいたします。

## 辻堂地区防災協議会 役員一覧(令和7年度)

|     |                               |        |                             |
|-----|-------------------------------|--------|-----------------------------|
| 会長  | 國弘 宏祐 (辻堂南海岸町内会)              | 幹事     | 川名 直昭 (FujisawaSSTコミTEE)    |
| 副会長 | 有賀 正義 (辻堂東海岸3丁目町内会)           | 〃      | 青木 大 (消防第10分団)              |
| 〃   | 吉田 隼人 (消防第10分団長)              | 〃      | 堀山 雅弘 (セルージュ辻堂ルヘル自治会)       |
| 〃   | 松本 武美 (辻堂東海岸2丁目町内会)           | 〃      | 高木 浩一 (辻堂西海岸町内会)            |
| 会計  | 石井 正治 (ライオンズテラス本鶴沼ガーデンコート自治会) | 〃      | 佐藤 公則 (辻堂ザ・テラス自治会)          |
| 監査  | 吉田 秀樹 (辻堂仲町町内会)               | 〃      | 岩田 悟 (松園自治会)                |
| 幹事  | 吉田 淳基 (消防第10分団)               | 〃      | 木内 文雄 (ライオンズマンション湘南辻堂第2自治会) |
| 〃   | 石井 哲 (辻堂南町自治会)                | 〃      | 今井 知輝 (太平会)                 |
| 〃   | 池野 優幸 (辻堂駅前町内会)               | 〃      | 石田 節代 (辻堂海岸団地自治会)           |
| 〃   | 星名 良一 (南海岸自治会)                | 〃      | 山崎 宣明 (辻堂東海岸4丁目町内会)         |
| 〃   | 大村 勝敏 (辻堂東海岸1丁目町内会)           | アドバイザー | 小川 雄二郎 (辻堂東海岸3丁目町内会)        |
| 〃   | 山本 真由美 (湘南模トラツ自治会)            | 〃      | 加藤 照之 (桜花園自治会)              |
| 〃   | 星野 幸夫 (富士見ヶ丘自治会)              | 〃      | 福田 正三 (東町町内会)               |
| 〃   | 松原 和憲 (辻堂西海岸自治会)              |        |                             |
| 〃   | 玉野 奈美恵 (西海岸五月会町内会)            |        |                             |
| 〃   | 大川 和夫 (桜花園自治会)                |        |                             |
| 〃   | 黒岩 正喜 (富士見苑会)                 |        |                             |
| 〃   | 吉沢 繁延 (太平台明和会)                |        |                             |
| 〃   | 岩崎 利夫 (ヴェレナ湘南海岸自主防災組織)        |        |                             |
| 〃   | 山田 浩永 (辻堂西町町内会)               |        |                             |

事務局 辻堂市民センター

センター長 横田 淳一

主幹 増渕 典勝

担当 松本 宇広

桐山 昇

原 裕子



## 未来を担う子どもたちへ防災教育 ～第8期チームレスキュー活動報告（前編）～

チームレスキューは、辻堂青少年会館が主催する小学3年生から中学生を対象とした防災教育です。今年度は23名が参加しており、当協議会が全面協力しています。プログラムは体験学習を中心に全7回で構成され、災害発生時に自分の命は自分で守るための対応力を身につけることを目的としています。

前半の3回で災害とはどのようなものなのか、どのように行動すれば災害から身を守れるのかを学びました。第1回(6/28)は当協議会の小川雄二郎アドバイザーが「身近にある災害」をテーマに子どもたちと話し合いました。第2回(7/22)は辻堂南消防署と辻堂市民センターの避難施設を見学しました。第3回(8/26)は静岡県地震防災センターで震度6の地震体験、津波が発生する仕組み、家具の転倒防止策、避難所運営などを学びました。

いよいよ第4回(9月)からは、これまで学んだ知識を活かす活動になります。修了式まで子どもたちと一緒に頑張ります。

(記 吉田秀樹)



| 実施回 | 実施内容                                        |
|-----|---------------------------------------------|
| 第1回 | 「身近にある災害」をテーマに学習<br>消防局予防課による「119番へのかけ方」指導  |
| 第2回 | 辻堂南消防署・辻堂市民センター避難施設見学                       |
| 第3回 | 静岡県地震防災センターで災害体験                            |
| 第4回 | 防災の視点から辻堂を歩く(危険な場所を発見しよう)                   |
| 第5回 | 防災マップの作成(前回の続き)<br>辻堂地区総合防災訓練に向けて家具転倒防止策を勉強 |
| 第6回 | 辻堂地区総合防災訓練で家具転倒防止策を大人へ説明                    |
| 第7回 | 修了式                                         |



## 新たに29人の防災リーダーが誕生！ ～辻堂地区防災リーダー講習会～

自主防災組織の強化・活性化に向けた、組織の中核となる防災リーダー育成の講習会を2025年(令和7年)8月31日に辻堂市民センターで実施しました。

一昨年度まで全3日間にわたって実施していた講習会を、より多くの自治会・町内会からの参加を図るために、昨年度より1日に集約して実施しており、今年度は29名の方々にご参加いただきました。

午前は心肺蘇生法、AED体験の救急救命講習、午後は当協議会アドバイザーの小川雄二郎氏による「初めての防災学」と題した講演にて防災の基礎、藤沢市そして辻堂に起こり得る災害とその防災対策、辻堂東海岸3丁目町内会の防災活動事例などをお話いただきました。

さらに、消火器、発電機、簡易トイレの設置・取り扱いの訓練を行いました。

今後も自治会・町内会の防災活動を強化できるような講習会を続けてまいりますので、ご協力をお願いいたします。

(記 星名 良一)



心肺蘇生法訓練

### 第32回辻堂地区

#### 総合防災訓練のお知らせ

日時: 2025年(令和7年)

11月30日(日) 午前 10 時～12時頃

会場: 高砂小学校

我々の身の回りには地震、津波、洪水、火災など多くの災害が潜んでいます。日頃から防災に関心を持ち、防災意識の高揚を図るために総合防災訓練を行います。

普段は体験できない訓練が多数ありますので、この機会に是非参加しましょう。

(記 松木 武美)



### 令和7年度 定期総会

2025年(令和7年)5月8日(木) 辻堂市民センターにて定期総会が開催され、定員96名に対し、出席43名、委任状24名で過半数に達していることを確認してスタートしました。

議案として、令和6年度の事業報告、決算報告、監査報告を行い、承認されました。引き続き、令和7年度の事業計画(案)、予算(案)を提案し、原案通り承認されました。

今回は会長の交代がなされ、長らく当防災協議会活動に貢献されました前小川雄二郎会長から國弘宏祐会長にバトンタッチされました。皆様、今後ともよろしくお願いします。(記 松木 武美)

集合時間：9時50分  
集合場所：高砂小学校

# 第32回 ～辻堂地区総合防災訓練～

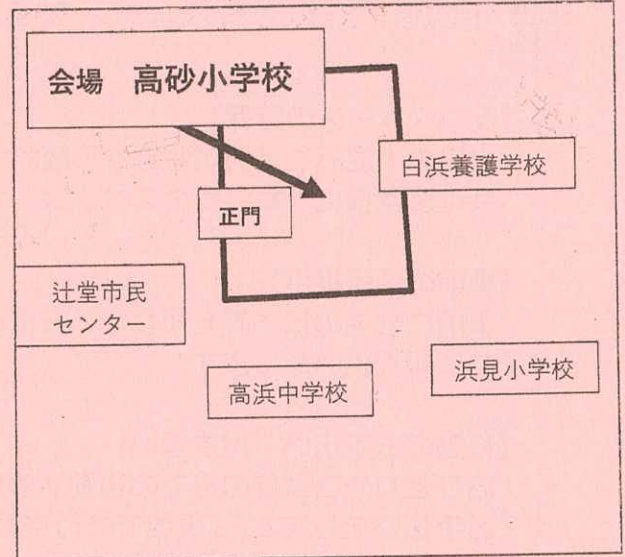
日時：2025年11月30日（日）  
10時～12時頃（小雨決行※）

※当日の実施確認については、7時30分以降に  
辻堂市民センターまでお問い合わせいただくか、  
藤沢市ホームページをご覧ください。



藤沢市ホームページ

会場周辺図



会場：高砂小学校 校庭

※集合時間、場所はチラシ右上をご覧ください。

## 訓練内容

★9：50まで（自宅から会場に向かうまで）

- ①自宅を出る前にその場で身の安全の確保を行う。
- ②近隣住民（向こう3軒両隣等）に訓練参加の呼び掛けを行う。
- ③自治会町内会の一時避難場所に集合。

※自治会町内会によっては、会場に集合することもあります。

- ④自治会町内会毎に会場に移動する。

★10：00～12：00頃（会場にて）

- ①自治会町内会単位で分かれて整列する。
- ②校庭にて各種訓練を実施。
- ③訓練終了後、参加賞をお渡しします。

子ども向け  
スタンプラリー  
も開催！



ふじキュン♡

### 【会場（校庭）での訓練項目】

- ◆震度体験訓練 ◆消火器操作訓練
- ◆ロープワーク訓練 ◆濃煙体験訓練
- ◆応急救護訓練 など

～障がいがある方やご家族が安心して参加できる防災訓練を実施するために～

当日は手話通訳や多目的トイレ、安心スペース、車いすなどの用意がございます。  
必要な配慮がございましたらできる限り対応させていただきますので、お気軽にご相談ください。（詳細は裏面をご覧ください。）



主催：辻堂地区防災協議会

お問い合わせ先：辻堂市民センター  
TEL：0466-34-8661  
メール：fj-tsuji-c@city.fujisawa.lg.jp

# ～障がいがある方やご家族が安心して 参加できる防災訓練を実施するために～



**配慮内容** \* スムーズな運営のため、事前申し込みにご協力ください。

## 【安心スペースの確保】

当日の人混みや音の刺激等から離れて過ごせるスペースを設置します。  
今年度は横になれる畳のスペース、オムツ替えを想定したスペースもご用意しています。

## 【事前の情報提供】

事前に会場の様子等を知りたい方には、昨年度の写真や会場の地図等、可能な範囲で事前に情報提供いたします。

## 【移動のお手伝い・付き添い】

おひとりやご家族のみでの移動や参加が不安な方には、近隣の付き添い者を探すための  
お手伝いをします。(現地での付き添い、自宅へのお迎え等もご相談ください。)

\* 実際の災害時の付き添いをお約束するものではありません。

## 【コミュニケーション手段への配慮】

手話通訳の他、筆談ができるよう各場所で道具等を用意いたします。

## 【順番待ちへの配慮】

待つことが苦手(見通しがない状況だと混乱する等)、体力的な事情等により列に並ぶことが  
難しい方には、待ち時間を短縮できるよう配慮を行います。

## 【その他 個別の配慮】

上記以外でも必要な個別の配慮がありましたら、ご相談ください。  
可能な範囲で対応させていただきます。

不安な方、あきらめている方… 参加の方法、一緒に考えませんか？



〈配慮・支援についてのお申込み〉 \* 11月14日(金) 〆切

必要事項を事務局(辻堂市民センター地域づくり担当)までご連絡ください。

TEL: 0466-34-8661 FAX: 0466-34-4187

メール: fj-tsujji-c@city.fujisawa.lg.jp (表題に「みんなが参加できる防災訓練の件」とご記載ください)

\* 電話は午前8時30分～午後5時(平日のみ、正午～午後1時を除く)

## 【必要事項】

氏名・連絡先・住所・参加人数・自治会町内会名・必要な配慮事項(概要のみで構いません)  
→お申込み後、別途お電話等で聴き取りをさせていただきます。

# 藤沢市津波避難訓練のお知らせ

津波は、突然に襲ってきて甚大な被害をもたらします。万一に備えて、避難場所や避難経路などを何度でも確認しておく必要があります。

藤沢市では、自治会・町内会ごとに「津波避難マップ」を作成し、推奨する避難場所や避難経路を定めています。このマップを参考に今回の「津波避難訓練」でどこを目標に、どこを通過して逃げるのかを再確認していただくため、ぜひご参加ください。（集合住宅で上階へ避難を行う自治会では津波避難マップを作成していません。）

## 訓練日時

**2025年11月8日(土)午前9時30分から午前10時00分まで**

## 訓練方法

※荒天中止

- ① 9:30「地震発生」の放送を聞いたら  
身を守る行動をとってください(低い姿勢で頭を守る!)
- ② 9:34「大津波警報」のサイレン・放送を聞いたら  
避難を開始してください(自治会・町内会ごとの避難目標へ!)
- ③ 避難目標に到達したら訓練終了です



## 訓練参加自治会

裏面に記載の津波災害警戒区域及びその周辺地域の自治会

## お願い

- ◆事前に「津波避難マップ」や「津波ハザードマップ」で避難目標、避難ルート、津波災害警戒区域など、ご確認ください。（「津波避難マップ」、「津波ハザードマップ」は、ホームページで確認できます。）
- ◆この訓練では、避難行動開始後10分を経過した時点で、津波災害警戒区域外に避難できていることを目標としています。
- ◆避難目標到着後、参加者数の報告をお願いします。
- ◆避難行動の際には交通ルールを守り、事故等がないよう十分お気を付けください。
- ◆10時00分には訓練終了放送を流しますので、それ以降の施設等への立入はご遠慮ください。
- ◆当日参加できない方は、各自で避難対策（避難目標・経路確認など）を実施し、アンケートにご協力ください。また、当日の参加・不参加・未実施に関わらずアンケートのご協力をお願い致します。
- ◆アンケートは10月25日(土)から11月14日(金)までとなります。※裏面の二次元コード(QRコード)

## 訓練放送

訓練対象地域では 次の時間帯 に防災行政無線による放送が流れます

- 9:10・9:20 訓練予告のチャイム・放送
- 9:30 地震発生 of 放送【身を守る行動】
- 9:34 大津波警報 of サイレン・放送【避難行動開始】
- 10:00 大津波警報解除(訓練終了) of 放送

※市が販売した【防災ラジオ】では 9:34の大津波警報のみを放送します



相模トラフ沿いの海溝型地震西側モデルによる津波災害警戒区域及びその周辺地域一覧

| 鵜沼地区参加自治会名    | 辻堂地区参加自治会名          | 片瀬地区参加自治会名   |
|---------------|---------------------|--------------|
| 一木会           | 藤沢ニューライフ自治会         | 片瀬海岸二丁目      |
| 一照会町内会        | 辻堂東海岸三丁目町内会         | 東り町東会        |
| 荻田町内会         | 辻堂東海岸二丁目町内会         | 西の原会         |
| 鵜沼海岸1丁目自治会    | 太平台明和会              | 御行町内会        |
| 鵜沼海岸二丁目自治会    | 辻堂東海岸一丁目町内会         | 西浜町内会        |
| 鵜沼海岸中央町内会     | 湘平会                 | 新屋敷第一町内会     |
| 鵜沼海岸4丁目自治会    | 辻堂東海岸四丁目町内会         | 新屋敷第2        |
| 鵜沼海岸5丁目町内会    | 辻堂団地自治会             | 下の谷本町町内会     |
| 鵜沼パークハウス管理組合  | ソルシェ湘南辻堂海岸自治会       | スバナ通り町内会     |
| 鵜沼藤が谷会        | グランシティ湘南海岸Ⅱ自治会      | 片瀬三和会        |
| 鵜沼みどり会        | 辻堂団地三街区会            | 竜の口          |
| 五友会           | オーシャンレジデンス辻堂海浜公園自治会 | 西方町内会        |
| サンビーチ鵜沼自治会    | 辻堂ザ・テラス自治会          | 片瀬中央平和会      |
| 松桜会           | 浜見町内会               | 湘南グリーンハイツ自治会 |
| 松風会           | 辻堂海岸町内会             | 新屋敷親睦会       |
| 青松自治会         | ヴェレーナ湘南海岸自治会        |              |
| 東鵜睦会 A・B      | 辻堂西海岸町内会            |              |
| ニコニコ自治会       |                     |              |
| 原町内会          |                     |              |
| 堀川郷友会         |                     |              |
| 松榎会           |                     |              |
| 松浪会           |                     |              |
| 柳小路町内会        |                     |              |
| よつば会          |                     |              |
| ユアサハイム鵜沼海岸自治会 |                     |              |

【参考】 藤沢市ホームページの関連ページをご参照ください。

● 「藤沢市ホームページ」

● 「避難行動訓練アンケート」





## 第31回藤沢市一日清掃デー



### 《日 時》

11月16日(日) 午前9時～午前10時(小雨決行)

雨天の場合 11月23日に延期

※実施確認は朝8時から事務局までご連絡いただくか、  
藤沢市ホームページをご覧ください。

(事務局：辻堂市民センター TEL 34-8661)

時間厳守 午前10時には終了してください。

### 《方 法》

散乱しているごみを「可燃ごみ」と「不燃ごみ」  
に分けて収集し、ごみ袋に入れて裏面の臨時集積  
場所へ午前10時までに持ち出ししてください。

その際「可燃ごみ」と「不燃ごみ」に区分  
して集積してください。集められたごみは、  
当日の午前10時から収集します。

また、終了後、当日の参加人数を事務局  
へ報告してください。

※臨時集積場所については、裏面をご覧ください。



### 《清掃区域》

公共的場所(自宅前の道路・広場・公園・歩道沿い植栽の周辺など)

★家庭ごみや私有地内(庭・農地・山林)などのごみは対象外です。

### 《収集するごみの種類》

○可燃ごみ(紙くず・木くずなど)

○不燃ごみ(カン・ビン・鉄くず・プラスチックなど)

★ごみ袋はなるべくいっぱいになるように使ってください。

### 《収集しない物》

○道路側溝に堆積している汚泥

○家電製品・家具・バッテリー・タイヤなどの大型ごみや危険物

★見かけた場合は事務局(辻堂市民センター)までご連絡ください。

○放置自転車

★集積所に持ち込まず、警察に連絡し盗難車等の確認を行ってから、  
放置場所・台数等を事務局までご連絡ください。

\*家庭ごみにつきましては、通常の回収方法(戸別)になり  
ますのでお間違えのないようよろしくお願いします。

\*裏面へつづく

# ごみ袋

可燃ごみ（赤字）

不燃ごみ（青字）

## 主催

藤沢市（環境事業センター）

藤沢市生活環境連絡協議会

辻堂地区生活環境協議会

（事務局 辻堂市民センター Tel:34-8661）

## 令和7年度 臨時集積場所一覧

| No | 臨時集積場所                                | 担当自治会・町内会                                         |
|----|---------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 1  | 初多良公園 辻堂2-4                           | 桜花園                                               |
| 2  | 駅前町公園 辻堂2-9                           | 辻堂駅前                                              |
| 3  | 辻堂南部市民の家 辻堂3-9                        | 西海岸                                               |
| 4  | 久根下公園 辻堂4-5                           | 富士見ヶ丘                                             |
| 5  | 勘久公園 辻堂6-19                           | 南高砂、西海岸②                                          |
| 6  | 高砂東公園 辻堂5-3                           | 南海岸町内会①                                           |
| 7  | 高砂西公園 辻堂6-12                          | 高砂、五月会、ライオン                                       |
| 8  | 大荒久公園 辻堂元町2-21                        | 北町、セービング辻堂パルク                                     |
| 9  | 南町公民館 辻堂元町4-4-7                       | 南町                                                |
| 10 | 東町町内会館 辻堂元町4-11                       | 東町①                                               |
| 11 | 辻堂市民の家 辻堂元町4-15-3                     | パピュー、スイングル、東町②                                    |
| 12 | 一ノ坪公園 辻堂元町5-12                        | 東町③                                               |
| 13 | SST内駐輪場付近 辻堂元町6-4                     | FujisawaSSTコミティ                                   |
| 14 | 辻堂パークハイツA棟ごみ集積場所 辻堂西海岸1-1-20          | パークハイツ<br>南海岸自治会、南海岸町内会②                          |
| 15 | 北浜見山公園 辻堂東海岸1-15                      | 東海岸1丁目、東海岸3丁目                                     |
| 16 | 第323号線 緑の広場 辻堂東海岸2-1                  | 東海岸2丁目                                            |
| 17 | 浜見山公園 辻堂西海岸1-6                        | 辻堂海岸、ニューライフ、リバー湘南<br>浜見、グラサティ、ヴェルナ                |
| 18 | 堂面第2公園 辻堂太平台1-5                       | 湘平会①、MC辻堂東海岸                                      |
| 19 | 福岡氏宅前 辻堂2-12                          | 松園                                                |
| 20 | 辻堂団地集会所 辻堂西海岸2-10                     | 辻堂団地、横町フレッツ                                       |
| 21 | 長久保公園西門<br>(ライオンテラス本鵜沼向かい側) 辻堂太平台2-13 | 富士見苑会、アル<br>松湊ハイム、太平台松風会<br>太平会、ライオンテラス本鵜沼、太平台明和会 |
| 22 | 仲町町内会公民館前 辻堂元町1-5                     | 仲町                                                |
| 23 | 権現社 辻堂元町5-2                           | 東町④                                               |
| 24 | おでんセンター横 辻堂東海岸4-3                     | 東海岸4丁目                                            |
| 25 | 西町会館 辻堂元町3-13                         | 西町                                                |
| 26 | 太平台公園 辻堂太平台1-15                       | 湘平会②                                              |
| 27 | 三街区 辻堂西海岸2-3-11                       | 三街区                                               |
| 28 | 県公社集会所 辻堂西海岸2-1-9                     | 県公社辻堂西海岸、辻堂海岸団地                                   |
| 29 | 海浜公園通り沿いザ・テラス側歩道脇 辻堂西海岸1-5            | ザ・テラス、オシャルグデンス                                    |

／元気なうちに備える老後のこと／

# あんしんシニアライフ講座

## ～相続・家族信託・空き家対策～

元気なうちに  
将来のことを  
考えておきたい

誰に相談すれば  
いいの？



相続手続きや  
不動産処分など  
実例を交えて  
専門家が解説！  
なかなか聞けない  
“不動産処分のリアル”  
をご紹介します。

### 講師紹介

ことぶき行政書士事務所  
行政書士  
**五木田 洋寿 氏**



インフィニスタイル  
司法書士事務所  
司法書士  
**櫻田 寛 氏**



マークスライフ株式会社  
宅地建物取引士  
**小俣 翔吾 氏**



2025

日時

**11/26 水** 14:00  
～15:30

定員

先着

**50名**

費用

**無料**

会場

〒251-0046  
藤沢市辻堂西海岸2-1-17  
辻堂市民センター 3F サンキホームホール

共催：辻堂東いきいきサポートセンター  
辻堂西いきいきサポートセンター

10月27日(月)より受付開始

／お問い合わせ・お申込み／

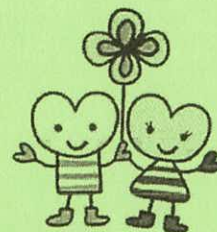
辻堂西いきいき  
サポートセンター

**0466-54-9511**

Web申し込みは  
こちらから



# 成年後見制度 出張無料相談会



判断能力が十分でない高齢者や障がい者の方などの財産や権利を保護する  
成年後見制度の利用等について、専門職による無料相談会を開催します。

日時：2025年(令和7年)11月22日(土) ※1組45分間

① 午後1時30分～ ② 午後2時30分～ ③ 午後3時30分～

場所： 西南部障がい者地域相談支援センター つむぎ

辻堂西海岸 2-1-17(辻堂市民センター内)

相談員： 司法書士・行政書士

対象者： 成年後見制度の利用をお考えの市民の方やそのご家族、

相談支援関係機関の方 6組

こんなお悩みございませんか？

成年後見制度に  
ついて詳しく知りたい

身寄りがなくて不安だ…

親が認知症になったら  
誰が財産を管理する？

障がいのある子ども  
の将来をどうしたら  
守れる？



申込み：2025年(令和7年)11月10日(月)から電話にて先着順

(受付時間 平日午前9時～午後5時、簡単にご相談内容をお聞きます。)

市社協 HP

藤沢市社会福祉協議会 ふじさわあんしんセンター

電話 55-3055

E-mail: [shakyo-anshin@shonanfujisawa.com](mailto:shakyo-anshin@shonanfujisawa.com)



この事業は「第4次地域福祉活動計画」に基づいて実施されます。

— Come on join us! —

辻堂海浜公園 かいひんFRIENDS

# ママヨガ湘南



～古典ヨガでのひのび子育て～

初回体験  
¥1200

辻堂海浜公園 南芝生広場（夏季松林内）

月 **3** 回 サークル形式

金曜日 **10**時 ~ **11**時

子育て中のママを応援します  
笑顔の輪(和)を広げよう！





## ママヨが湘南

### ママたちの声♪

- ・安心して親子で参加できるところがあるっていい。
- ・海浜公園でヨガの練習できてとても気持ちがいい。
- ・毎回そばで練習を見ていることもが急にマネして、自然にできるようになっていてびっくり。
- ・見守り託児スペースがあり、少しの間、託児の先生たちが見守ってくれる時間がリフレッシュになる。
- ・雨の日や、子供が体調を崩すときがあっても、ZOOMオンラインでクラスを受けれるので助かります。
- ・夏にはスイカ割り、練習後のおにぎりランチ、寒い冬は温かい飲み物で乾杯！季節ごとに楽しみいっぱい!!



### ここが変わったよ！

- ・短い時間でも熟睡できるようになった
- ・肩こり、腰痛が楽になった
- ・新しい友達ができる
- ・幼稚園や地域の情報交換ができる
- ・ヨガのお話が面白く生活に活かせる

## 初めまして！ママヨが湘南です

ママの笑顔が家族の健康のバロメーター。子育て中のママたちの為の古典ヨガサークルです。

アサナ（ポーズ）の練習を通して、ママ自身の健康を保ち、ヨガのお話を通して子育てを考える時間を持つことが、ご家族の幸せにつながっていきます。

お互いを支えあい、様々な気づきを共有して、子育てライフを楽しみましょう！



海浜公園サイコー！気持ち良い



みんなでスイカ割り

会場：辻堂海浜公園 南芝生広場ステージ前（夏季松林内）

日時：毎月金曜日（月3回実施）10：00～11：30 ※準備片付含 ※7～9月、2月はお休み

雨天：実施（オンライン＆現地） 対象：子育て中のママ（未就学児）

持物：ヨガマット、お水、タオル、動きやすい服装（託児ご利用の参加者はお子さまに必要な物）

参加費：1か月分参加費3,600円（月3回）

体験1回1,200円（体験は1回のみ）

託児：お申込み頂ければ、定員の範囲内で見守りが主の託児も可能。

定員：35名（託児ありメンバー25名、託児なしメンバー5名、体験5名）

申込：Pass Market にて事前申込

問合せ：mamayoga2021@gmail.com

主催：NPO法人VYSYOGI 後援：藤沢市

共催：公園協会・オーチャー・サカタのタネ・小田急電鉄共同事業体

お申込みは公園ホームページ又は  
パスマーケットで検索！

パスマーケット ママヨが湘南



辻堂海浜公園HP 辻堂海浜公園HP 辻堂海浜公園HP 辻堂海浜公園HP 辻堂海浜公園HP