大和市スポーツ・よか・みどり財団の教室・イベント案内

とりころーる

10▶11月号
No. 69
2019.10.1

大和市文化プログラム推進事業

文化芸術体験ブース（大和スポーツセンター1階ロビー）

beyond2020プログラム認証事業

茶道体験

（一服100円 和菓子付き）

10/10（木）
11:00～14:00
協力：大和茶道会

beyond 2020

華道（いけばな）体験

（無料）（先着50人）

11/3（日）
9:30～13:30
実演：10:00～、11:00～、12:00～（各15分）
協力：桂楓会

beyond 2020

beyond2020プログラムは、多様性や国際性に配慮した文化活動・事業を政府が認証し、日本文化の魅力を国内外に発信する取組です。
（公財）大和市スポーツ・よか・みどり財団は、この取組を応援しています。

雅楽体験（無料）

10/20（日）
10:30～14:30
実演：10:30～、11:30～、13:00～、14:00～（各10分）
協力：大和市雅楽協会

beyond 2020

「とりころーる」はインターネットでも見られます。 やまとナビ で 検索

「とりころーる」は自治会加入の全戸に回覧されるほか、大和市内各駅、市役所、学習センターなどの公共施設、郵便局・銀行（一部除く）、財団管理施設で配布しています。（偶数月の1日発行）

つぶやき 賛否両論あるけれど、ネットで知り合った人たちと遊んできました。顔は知らずとも、普段から通話をしているのですぐに意気投合。脱出ゲームをした後に居酒屋で語り合い、楽しい夏の思い出に。（自然観察センター　〇）

自然観察センター・しらかしのいえ（泉の森内）

☎046-264-6633
〒242-0029 大和市上草柳1728
開館時間 9:00～17:00
休館日:月曜日（月曜日が休日の場合はその翌平日）

随時つぶやき中！ @shirakashinoie

※すべての行事で広報用の写真撮影がありますのでご了承ください。
※動きやすい服装（長袖・長ズボンなど）でご参加ください。
※すべての行事は雨天実施となりますが、荒天時は中止になる場合があります。

草木染め
セイタカアワダチソウで染めよう
10/26(土) 13:00～16:00
- 対象 どなたでも（小3以下保護者同伴）（30人）
- 参加料 500円
- 持ち物 軍手、ゴム手袋
- 申込 9/26(木)～

泉の森にある外来植物「セイタカアワダチソウ」を駆除して、ハンカチやエコバッグで草木染めをします。様々な模様のオリジナル作品ができますよ♪

まきでピザを焼こう〈12月〉
12/21(土) 10:00～13:00
- 対象 どなたでも（小3以下保護者同伴）（50人）
- 参加料 700円
- 持ち物 軍手、お手ふきタオル
- 申込 11/30(土)必着 〒 e

生地作りからピザ焼き、まき集めから火起こしまで、すべて自分たちで体験できます。ドラム缶の窯でピザを焼き、アツアツのピザを食べよう♪

野外でバウムクーヘンを作ろう〈11月〉
11/23(土) 13:00～15:30
- 対象 どなたでも（小3以下保護者同伴）（100人）
- 参加料 300円
- 持ち物 軍手、お手ふきタオル
- 申込 11/2(土)必着 〒 e

拾い集めたまきで焼くバウムクーヘン。時間はかかりますが、焼きたてのバウムクーヘンは最高の味♪ 空き時間でクラフト体験もできますよ。

往復はがきでの申込方法
・1枚のはがきで8人まで応募できます。（応募は1グループ1回のみ）
・4歳以上は有料。3歳以下は食事の要（有料）・不要（無料／家族内で取り分け）を明記してください。
・定員を超えた場合は抽選になります。
・記入に不備があった場合は無効になりますので、ご注意ください。

▼往信オモテ
〒242-0029
大和市上草柳1728
自然観察センター・しらかしのいえ 係
往信

▼返信ウラ
この面には何も記入しないでください。
※センターからの返信欄です

▼返信オモテ
〒□□□-□□□□
代表者の住所
代表者の氏名
返信

▼往信ウラ
①行事名〈開催月〉
②郵便番号
③住所
④電話番号
⑤参加者全員の氏名（ふりがな）と年齢
※3歳以下は食事の要・不要

森のボランティア談話室
①10/13(日) ②10/27(日)
③11/10(日) ④11/24(日)
10:00～13:00 ※時間内いつでも
- 対象 どなたでも ※ボランティア登録は高校生以上
- 参加料 無料 当日

観察会や保全作業など、泉の森で活躍している様々なボランティアの活動を紹介します。

企画・運営 しらかしのいえボランティア協議会 事務局

泉の森観察会
①外来生物とは何だろう 10/13(日)
②種の旅立ちを調べよう 11/10(日)
③紅葉を賞でよう 12/8(日)
13:00～15:00
- 対象 どなたでも（小3以下保護者同伴）（30人）
- 参加料 無料 当日

ボランティアから植物の説明を聞きながら、四季折々の泉の森を散策します♪

企画・運営 しらかしのいえボランティア協議会 泉の森ガイド部会

自然とあそぼう
①お手玉をつくってあそぼう 10/20(日)
②秋の実をあつめよう 11/17(日)
11:00～12:00
- 対象 ①小学生以上 ②どなたでも（小3以下保護者同伴）（20人）
- 参加料 無料
- 申込 9/20(金)～ ① 当日 ② e

実りの秋到来！ 実を集めて、自分だけのお手玉や図鑑を作りましょう♪

企画・運営 しらかしのいえボランティア協議会 自然あんない部会

樹木ウォッチング～秋編～
実や紅葉を観察しよう

11/16(土) 13:00～15:00
- 対象 小学生以上（小3以下保護者同伴）（20人）
- 参加料 無料 当日

色とりどりの秋の実や紅葉を楽しみながら、樹木のことがよくわかる自然観察会です。

企画・運営 しらかしのいえボランティア協議会 植物調査班

野鳥と森の自然散策
到着した冬鳥たち
11/24(日) 9:20～11:30
- 対象 どなたでも（小3以下保護者同伴）（25人）
- 参加料 無料 当日

初心者大歓迎の野鳥観察会。越冬のため北国からきた冬鳥を中心に観察します。

企画・運営 しらかしのいえボランティア協議会 野鳥部会

…対象（定員） …参加料 …持ち物 …申し込み方法 …講師 当日…当日受付（現地先着順） …託児あり 対象：2歳～未就学児（9人）（教室と同時に申し込み／1人につき1名分まで）

つぶやき
日に日に民家の中に吹き込んでくる風が秋めいてきました。読書の秋ということで、縁側で絵本を読んでいる子どもたちがじわじわ増えています。(民家園 あたる)

郷土民家園(泉の森内)

☎046-260-5790
〒242-0029 大和市上草柳629-1
開園時間 9:00~16:30
休園日:月曜日(月曜日が休日の場合はその翌平日)

随時つぶやき中! @kyoudominkaen

郷土民家園は泉の森内の西側にあり、大和市内にあった2棟の古民家を移築・復元しています。
※ボランティアが作った竹炭、竹酢液、竹のおもちゃなどを販売しています。

展示 十三夜団子飾り YAMATO ART 100

10/5(土)~10/14(月)

旧暦8月15日の十五夜に対し、旧暦9月13日の十三夜を「後の月見」といって、13個のお団子などのお供え物を飾ります。

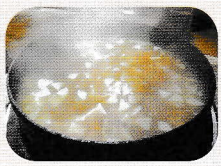
民家園の秋まつり YAMATO ART 100

11/3(日)10:00~15:00〈雨天決行〉

どなたでも 当日

晩秋の民家園で、食欲と芸術の秋を楽しみませんか!

10:00~ ・稲の脱穀体験
けんちん汁・ふかし芋の販売
各100円(なくなり次第終了)
13:00~ ・人形浄瑠璃の公演



展示 ヨーカゾーの目籠飾り展示

11/30(土)~12/8(日)

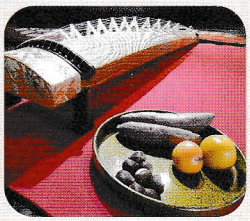
12月8日は一つ目小僧が来るというヨーカゾーの伝承にちなんで、古民家の軒先に一つ目小僧除けの目籠(めかご)を飾ります。

箏のしらべとともにお話の世界へ

10/26(土) 10:30~11:45

どなたでも

古民家の中で、邦楽器の風流な音色やお話の朗読にふれ、芸術の秋を堪能しませんか?

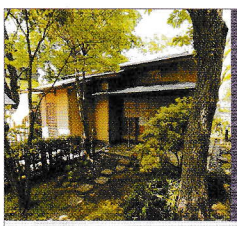


正月飾りを作ろう

12/22(日) 10:00~12:00

どなたでも(小学生以下保護者同伴)
¥ 1,800円
剪定バサミ・お飾りを持ち帰るための袋
申 11/22(金)~

稲わらを材料にして、昔ながらのお正月飾りを作ります。



慈緑庵(多胡記念公園内)

☎046-276-5808
〒242-0007 大和市中央林間5-17-3
開館時間 9:00~20:30(受付は17:00まで)
休館日:月曜日(月曜日が休日の場合はその翌平日)

和文化倶楽部会員を対象とした読書サロンを毎月開催中。
和文化倶楽部へのお申込みは窓口・電話または
慈緑庵 で 検索

七五三写真撮影会 YAMATO ART 100

11/2(土) 13:00~15:00
※時間内いつでも

どなたでも ¥ 無料 当日
カメラなど

慈緑庵で写真撮影をお楽しみいただけます。七五三以外のご参加もお待ちしております。

中央林間 手づくりマルシェ呈茶席 YAMATO ART 100

11/24(日)10:00~13:00〈雨天決行〉

どなたでも(先着50人)
¥ 一服300円(お菓子付き) 当日

中央林間手づくりマルシェに合わせて行う呈茶席。普段着のまま、お気軽にお立ち寄りください。

協力 大和茶道会

引地台公園

☎046-260-5798
〒242-0022 大和市柳橋4-5000(管理事務所)
受付時間 9:00~17:00

ハンギングバスケット体験講座 (秋冬編)

10/17(木) 13:00~16:00
場所:大和スタジアム会議室(引地台公園内)

市内在住・在勤・在学の方(14人)
¥ 無料 エプロン、園芸用手袋
申 9/25(水)9:00~
TEL046-263-3100 よか企画事業担当(日曜定休)

作成したハンギングバスケットは、大和駅東側プロムナードの街路灯に飾ります。

公園の秋を楽しもう! 自然工作

10/26(土)
10:00~14:00 ※時間内いつでも〈雨天決行〉
場所:野外音楽堂

どなたでも
¥ 無料 当日

公園の秋の恵みを使って、楽しい工作をします。

みんなでつくろう! 花のある公園

11/27(水) 13:30~15:00〈雨天中止〉
場所:桜ロータリー

どなたでも
¥ 無料 当日
軍手、帽子、あれば移植ゴテ

みんなで園内の花壇を、冬から春に咲く花へと植え替えます。

レディースランニング教室 [全1回]

①初級編10/23(水) ②応用編11/6(水)
10:00~11:30〈雨天実施〉
場所:大和スタジアム(引地台公園内)

高校生以上の女性 ¥ 各500円
申 受付中
TEL046-267-0410 大和スタジアム(月曜休場)

①初級編 走り方を基礎から学ぶ
②応用編 走りが変わるランニングフォームチェック

電話でのお申し込み(先着順) 窓口でのお申し込み(先着順) 往復はがきでのお申し込み(抽選) HPからのお申し込み(抽選)

つぶやき 今年も美味しい焼き芋の季節がやってきました。安納芋の色鮮やかなオレンジ色と濃厚な甘さが絶品！味も見た目も楽しめる！そんなお芋ちゃんが私は好きです。（グリーンアップセンターちゃちゃ）

グリーンアップセンター（ふれあいの森内）

☎046-263-8711（ハナイイ）
〒242-0027 大和市下草柳552-1
開館時間 9:30～21:00（受付は16:00まで）
休館日：月曜日（月曜日が休日の場合はその翌平日）

随時つぶやき中！ @greenupcenter

みどりの相談コーナー
植物に関するご質問に専門の相談員が、無料でお答えします。
相談時間：10:00～16:00（12:00～13:00を除く）
相談方法：電話・窓口・お手紙・メール（guc@yamato-zaidan.or.jp）

絵手紙教室［全2回］ ～みどりからのおたより～

11/6(水)・11/13(水) 10:00～12:00

- 高校生以上(20人)
- ¥ 1,000円
- 筆記用具、割り箸 ご不要になったタオル
- 申 10/2(水)～
- 講 大津（おおつ） 文子（ふみこ）氏

顔彩という絵の具を使って果物や野菜を描き、縦書きの言葉を添える絵手紙。描き方を身に付けて、来年の年賀状は絵手紙に挑戦してみませんか？

NEW 多肉植物の寄せ植え

11/23(土) 13:30～15:30

- 中学生以上(20人)
- ¥ 2,000円
- 手袋、エプロン、汚れてもよい服装
- 申 10/12(土)～
- 講 佐伯（さえき） 徳造（とくぞう）氏

人気の多肉植物の寄せ植えを作ります。多肉植物の育て方のコツを学びます。

親子での参加も大歓迎です！

おいしい家庭果樹づくり

11/30(土) 10:00～12:00

- 高校生以上(20人) ¥ 無料 筆記用具
- 申 10/19(土)～
- 講 松下（まつした） 一興（かずおき）氏

ウメ、カキ、ミカンなどの果樹の剪定方法を中心に、おいしい実をつけるコツを学びます。

今年度は開催時期を変更しました！

子ども体験プログラム「手づくりクリスマス」

12/8 (日) 10:00～12:00

- 小学生（小3以下保護者同伴）(20人)
- ¥ 500円 筆記用具、エプロン
- 申 10/20(日)～

木の実など自然素材を使ってクリスマスの飾りを作ります。

自分でできる庭木の手入れ

12/14(土) 10:00～12:00

- 高校生以上(20人)
- ¥ 無料 筆記用具
- 申 10/26(土)～
- 講 松尾（まつお） 宏一（こういち）氏（みどりの相談員）

身近にあって四季を彩る庭木・花木の手入れ、病害虫防除などを学びます。

展示 洋ラン展

10/6(日)～10/14(月)
9:30～21:00
初日は17:00から
最終日は15:00まで

展示団体 藤沢洋蘭愛好会

YAMATO ART 100

展示 秋の盆栽さつき展

10/18(金)～10/20(日)
9:30～21:00
最終日は15:00まで

展示団体 大和盆栽さつき愛好会

YAMATO ART 100

展示 秋のグリーンアップ展

10/27(日)～10/31(木)
9:30～21:00

写真で紹介「ふれあいの森」・花壇写真展
※裏表紙参照

展示 菊花展

11/4(月)～11/17(日)
9:30～21:00

展示団体 大和秋香会

YAMATO ART 100

展示 小品盆栽展

11/23(土)～11/24(日)
9:30～21:00
最終日は16:00まで

展示団体 小品盆栽愛好会

ISO14001/ISO9001認証取得
コンセントからメガソーラーまで…電気のことならお任せください
橋本電気工事(株)
TEL 046-261-6581

豊かな緑を未来へ
一般社団法人 大和市造園協会
㈱ヤマシゲ 相模緑建㈱ 足立原造園土木㈱
㈱鈴木園 ㈲泰成緑地建設 湘南植木㈲
〒242-0029 大和市上草柳1097-1 TEL 046-269-4188 FAX 046-262-2784

野外音楽堂（引地台公園内）
引地台野外音楽堂の利用受付も行なっています。
利用料金：250円/1時間（市外の方は倍額）
受付期間：利用日3か月前の1日～利用日の3日前
引地台野外音楽堂 で 検索

B-stem 人々が快適に生活できる施設環境をプロデュースする
総合ビルメンテナンス
株式会社ハリマビステム
本社
〒220-8116
横浜市西区みなとみらい2-2-1 横浜ランドマークタワー16階
TEL：045-224-3560 FAX：045-224-3561
http://www.bstem.co.jp

空間・施設に調和して景観までも美しく
「防災かまどベンチ」の導入分野が広がっています
防災かまどベンチ・公園遊具・健康遊具・タウンスケープ製品
株式会社 齋藤商会 TEL：046-263-4802 住所：大和市桜森3-10-9

建築金物、家庭金物、電動工具
清掃用具及雑貨販売、住宅設備工事施工
鶴間金物
大和市鶴間1-3-2
TEL 046-261-0551

対…対象（定員） ¥…参加料 持…持ち物 申…申し込み方法 講…講師 当日…当日受付（現地先着順） 託…託児あり 対象：2歳～未就学児（9人）（教室と同時に申し込み/1人につき1名分まで）

引地台温水プール（引地台公園内）

☎046-260-5757
〒242-0022 大和市柳橋4-5000 引地台公園内
開場時間　10:00〜20:00　受付時間9:00〜20:00（教室の受付初日は10:00から電話のみ対応）
休場日:月曜日（月曜日が休日の場合はその翌平日）

休場のお知らせ 10/21(月)〜12/3(火)は、設備点検などのため休場します。

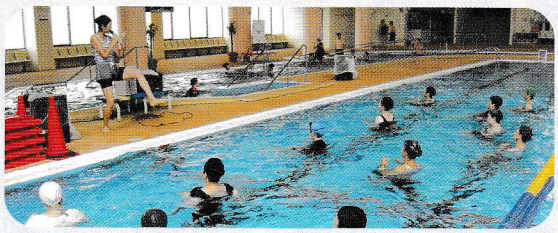
2019年忘れスイムチャレンジ

日時:12月15日(日)13:00〜16:00 問い合わせ:大和市水泳協会 TEL:046−272−1717

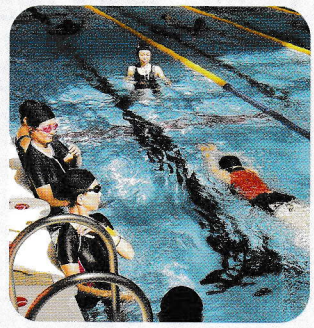
水中フィットネス［全8回］

12/10〜2/4(毎週火)〈12/31、1/14を除く〉
10:15〜11:00
高校生以上(25人)
¥8,500円
申 10/16(水)〜
音楽に合わせて無理なくエクササイズ。
シェイプアップや運動不足の解消に効果的です。

水中フィットネス体験
全8回教室を迷っている方へ。1回限りの体験参加で試してみよう。
高校生以上(1日3人)
¥1,200円



水泳教室［各全8回］



初級
12/4〜2/5(毎週水)〈12/25,1/1を除く〉
10:15〜11:15
高校生以上(15人) ¥8,500円
申 10/16(水)〜
水泳を始めたい大人のための教室。
息継ぎなど基礎的なことからスタート。

中級
12/5〜2/6(毎週木)〈12/26,1/2を除く〉
10:15〜11:15
高校生以上(15人) ¥8,500円 申 10/16(水)〜
25m泳げるようになりたい!! ステップアップを目指す大人のための教室。

夜間
12/6〜2/7(毎週金)〈12/27、1/3を除く〉
18:45〜19:45
高校生以上(20人) ¥8,500円 申 10/16(水)〜
様々なレベルの人と一緒に。水泳をもう一度習いたい大人のための教室。

親子スキンシップ［全1回］

12/14(土) 10:15〜11:00
3〜6歳児と保護者(10組)
※オムツが完全に取れた子のみ
¥1,500円
申 10/18(金)〜 ※初日の受付は電話のみ
幼児と保護者の2人1組での水泳体験です。
親子で遊びながら水に親しみます。

幼児水泳体験［全1回］

12/7(土)
①10:15〜11:00 ②11:15〜12:00
①3〜4歳未就学児(10人) ※オムツが完全に取れた子のみ
②5〜6歳未就学児(10人) ※オムツが完全に取れた子のみ
¥1,000円
申 10/17(木)〜 ※初日の受付は電話のみ
親から離れて初めての水泳体験です。
まずは水慣れからはじめましょう。

小学生水泳［全8回］

小学生(各25人) ¥各8,000円

クラス		日程	時間	申込方法
初級	火曜	12/10〜2/4(毎週火)〈12/31、1/14を除く〉	16:15〜17:15	10/22(火)〜
	水曜A	12/4〜2/5(毎週水)〈12/25,1/1を除く〉	16:15〜17:15	10/23(水)〜
	水曜B	12/4〜2/5(毎週水)〈12/25,1/1を除く〉	17:30〜18:30	10/23(水)〜
	木曜	12/5〜2/6(毎週木)〈12/26,1/2を除く〉	16:15〜17:15	10/24(木)〜
	金曜	12/6〜2/7(毎週金)〈12/27、1/3を除く〉	17:30〜18:30	10/25(金)〜
中級	火曜	12/10〜2/4(毎週火)〈12/31、1/14を除く〉※上級と同時開催	17:30〜18:30	10/29(火)〜
	水曜	12/4〜2/5(毎週水)〈12/25,1/1を除く〉	18:45〜19:45	10/30(水)〜
	木曜	12/5〜2/6(毎週木)〈12/26,1/2を除く〉	17:30〜18:30	10/31(木)〜
	金曜	12/6〜2/7(毎週金)〈12/27、1/3を除く〉	16:15〜17:15	11/1(金)〜
上級	火曜	12/10〜2/4(毎週火)〈12/31、1/14を除く〉※中級と同時開催	17:30〜18:30	10/29(火)〜

初日の受付は電話のみ
※1回の申し込みにつき1人分まで(兄弟姉妹は可)

〈プール利用料金〉

10/1(火)〜3/31(火)

区分	料金
おとな	300円(1回)
こども(3歳〜中学生)	100円(1回)

※『1回』とはプール入場からプール退場まで、一度退場して再入場するときは『2回目』にあたります。

ほげげの体験ルポ VOLUME 14

大和市在住の漫画家“ほげげ”による体験漫画、第14弾『**リメイク鉢とたねまき編**』を、**財団ホームページに掲載中!!**
財団各施設でも配布しています。ぜひご一読ください。

これはほんの一部。
続きは
財団ホームページへ!!↗

電話でのお申し込み（先着順） 窓口でのお申し込み（先着順） 往復はがきでのお申し込み（抽選） HPからのお申し込み（抽選）

つぶやき 競技場フィールドの芝生を開放する「キッズパラダイス」を開催します。普段入れない、広大な芝生で思いっきり身体を動かそう！くわしくはホームページをご覧ください。（大和スポーツセンター ひろとん）

大和スポーツセンター

☎046-261-6200
〒242-0029 大和市上草柳1-1-1
開館時間　9:00～21:00（受付時間は20:00まで、ただし記載がある場合はその時刻から）
休館日:第3月曜日（その日が休日の場合はその翌平日）

e の教室申し込みはこちらから

ラグビー体験教室 [全1回]

11/23(土)（予備日:11/30）
13:30～15:30
場所:大和なでしこスタジアム（大和スポーツセンター競技場）

- 対 どなたでも(市内在住・在学・在園・在勤)(100人)
- ¥ 無料
- 申 11/9(土)必着 〒 e

タグラグビーやタックル体験など、色々な形でラグビーを体験できる教室です。盛り上がるラグビーを楽しく体験してみよう！

大和シルフィードとサッカーしよう [全1回]

12/7(土)（予備日:12/8）
①低学年クラス 10:00～11:15 ②高学年クラス 11:30～12:45
場所:ゆとりの森中規模多目的広場D

- 対 ①低学年クラス:5歳～小学2年生
  ②高学年クラス:小学3～6年生
  （市内在住・在学・在園）(各クラス30人)
- ¥ 無料
- 申 11/23(土)必着 〒 e

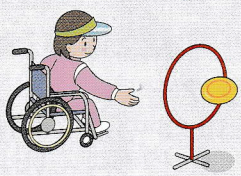
大和市ホームタウンチームである大和シルフィードの選手達とサッカーができる教室です。初心者・未経験者大歓迎！

障がい者フライングディスク教室 [全1回]

10/26(土)
10:00～11:30

- 対 市内在住・在学・在勤の知的障がい者（付き添い可）(30人)
- ¥ 無料
- 申 10/12(土)必着 〒 e

パラスポーツであるフライングディスクを体験できる教室です。当日はディスクの投げ方から、ディスクを投げる正確さを競う「アキュラシー」を中心に体験できます。



フルマラソンに挑戦！③(完走) [全6回]

11/12～12/17(毎週火)
19:15～20:45

- 対 18歳以上（高校生不可）(20人)
- ¥ 6,000円
- 申 10/8(火)9:00～ 〒 e

専門講師から基本的な知識と技術が学べるので初心者でも安心してご参加いただけます。

ズンバ③ [全10回]

11/25～3/9(毎週月)〈12/16・30、1/13・20、2/17・24を除く〉
18:30～19:30

- 対 高校生以上(40人)
- ¥ 7,000円
- 申 10/28(月)9:00～ 〒 e

ラテンのリズムに合わせて楽しくエクササイズ！

パワーヨーガ③ [全10回]

11/25～3/9(毎週月)〈12/16・30、1/13・20、2/17・24を除く〉
19:45～20:45

- 対 高校生以上(50人)
- ¥ 7,000円
- 申 10/28(月)9:00～ 〒 e

脂肪燃焼効果が高く代謝にも良い。運動強度はやや高めで短期間でのシェイプアップも！

エアロビクス（夜間の部）⑤ [全8回]

11/28～1/30(毎週木)〈12/26、1/2を除く〉
19:00～20:00

- 対 高校生以上(40人)
- ¥ 5,000円
- 申 10/31(木)9:00～ 〒 e

有酸素運動で脂肪燃焼。音楽に合わせて楽しくエクササイズ！

健康はつらつ④ [全12回]

1/7～3/31(毎週火)〈2/11を除く〉
13:15～14:45

- 対 50歳以上(75人)
- ¥ 5,000円
- 申 12/5(木)9:30～ 〒 e

ストレッチや筋力トレーニングをバランス良く取り入れた運動を行います。

※1回の申し込みにつき1人分まで

フラダンス③ [全12回]

1/7～3/31(毎週火)〈2/11を除く〉
15:30～16:30

- 対 中学生以上の女性(40人)
- ¥ 7,500円
- 申 12/3(火)9:00～ 〒 e

全12回で1曲の振り付けをマスターできます。シェイプアップにも効果的です。

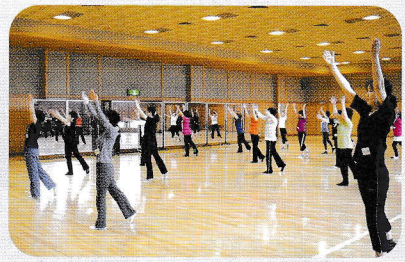
※1回の申し込みにつき1人分まで

健美操③ [全12回]

1/9～3/26(毎週木)
9:45～11:00

- 対 高校生以上(35人)
- ¥ 6,000円
- 申 11/14(木)9:00～ 〒 e

ゆっくりとした動きの軽い有酸素運動で、様々な症状に効果のある健康体操です。



対…対象（定員） ¥…参加料 …持ち物 申…申し込み方法 …講師 当日…当日受付（現地先着順） …託児あり　対象：2歳～未就学児（9人）（教室と同時に申し込み/1人につき1名分まで）

からだいきいき体操④【全12回】
1/9～3/26(毎週木)
15:15～16:30
60歳以上(40人)
¥ 5,000円
申 11/28(木)9:00～
骨盤体操とストレッチに重点を置いた体操です。運動強度は低めで初心者も安心の教室です。

ジュニアHIPHOP③【全8回】
1/15～3/4(毎週水)
18:15～19:15
小学3年生～中学生(35人)
¥ 4,000円
申 12/4(水)必着 〒 e
全8回で1曲の振り付けをマスターします。

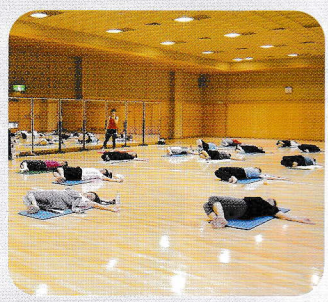
親子スポーツ③【全8回】
1/15～3/4(毎週水)
9:45～10:45
3･4歳児と保護者(2人1組)(35組)
¥ 4,500円
申 12/4(水)必着 〒 e
親子のスキンシップを通じて、とび箱やマットを使いながら楽しく身体を動かします。

ひよこ体操③【全8回】
1/15～3/4(毎週水)
11:15～12:00
2歳児と保護者(35組)
¥ 4,500円
申 12/4(水)必着 〒 e
レクやリズム体操を通じて、身体を動かす楽しさを親子で学びます。

幼児スポーツ③【全8回】
1/15～3/4(毎週水)
15:00～16:30
5歳～未就学児(30人)
¥ 4,500円
申 12/4(水)必着 〒 e
とび箱・マット・鉄棒などを通じ、基本的な運動能力を身につけます。

ボクシングフィットネス③【全8回】
1/15～3/4(毎週水)
19:45～20:45
中学生以上(50人)
¥ 5,000円
申 12/4(水)9:00～
ボディーラインを整えるエクササイズ。質の高い筋肉を身につけ痩せやすい体質づくりに効果あり。

ピラティス⑤【全8回】
1/24～3/13(毎週金)
13:30～14:30
女性(高校生以下不可)(40人)
¥ 5,000円
申 11/22(金)9:00～
鍛えにくいコアマッスルを中心に動かして、身体の歪みを改善できます。



エアロビクス(午前の部)⑤【全8回】
1/24～3/13(毎週金)
10:00～11:30
女性(高校生以下不可)(60人)
¥ 5,000円
申 11/15(金)9:00～
託児制度あり！ 子育て中のママも安心して参加できます。 2,000円

教室名[回数]	日　程	時　間	対象(定員)	参加料	申込方法		備　考
逆上がり特訓⑤[全1回]	12/21(土)	9:45～11:15	小学1～3年生(20人)	1,000円	11/23(土)必着	〒 e	
骨盤矯正ヨガ④[全12回]	1/8～3/25(毎週水)	11:00～11:45	高校生以上(65人)	3,700円	12/4(水)必着	〒 e	託児制度あり 3,000円(全12回分) 2歳～未就学児対象(開催日基準)
リトミック⑤[全8回]	1/16～3/5(毎週木)	A. 9:30～10:20 B.10:30～11:20 C.11:30～12:20 D.13:15～14:00	1/16時点で対象年齢になる子と市内在住の保護者(2人1組)(各10組)	各4,500円	12/12(木)必着	〒 e	Aコース(2歳半～3歳前) Bコース(2歳～2歳半前) Cコース(1歳半～2歳前) Dコース(6か月～1歳半前) ※1回の申し込みにつき1組分まで

トレーニング講習会
トレーニング室を利用するには、事前に講習会を受講してください。(要予約)
高校生以上(12人)
¥ 400円
申 10/1(火)9:00～

11月分講習会

3	日	15:00～	17	日	9:30～
4	祝月	13:30～	20	水	15:00～
5	火	19:00～	21	木	19:00～
8	金	9:30～	22	金	9:30～
10	日	13:30～	24	日	17:00～
11	月	13:30～	25	月	13:30～
12	火	19:00～	27	水	15:00～
14	木	19:00～	29	金	9:30～
15	金	9:30～	30	土	9:30～

12月分講習会

1	日	13:30～	14	土	13:30～
2	月	13:30～	15	日	9:30～
3	火	19:00～	19	木	19:00～
4	水	15:00～	20	金	9:30～
7	土	17:00～	21	土	15:00～
8	日	15:00～	22	日	17:00～
9	月	13:30～	25	水	15:00～
10	火	19:00～	26	木	19:00～
13	金	9:30～	27	金	9:30～

※11/27(火)・12/13(金)は女性専用となります。

キッズパラダイス
10/7(月)(予備日:10/16)
10:00～12:00
場所:大和スポーツセンター競技場
未就学児 ¥ 無料 当日
広大な芝生で楽しく遊ぼう！
※詳しくは大和スポーツセンターHPをチェック！

大和スポーツセンターでは、令和元年度スポーツ振興くじ助成を活用して、7月にバスケットゴールを購入しました。スナップリング付きでダンクシュートも可能なモデルです。ぜひご利用ください。

スポーツくじ toto BIG

電話でのお申し込み(先着順) 窓口でのお申し込み(先着順) e HPからのお申し込み(抽選) 大和スポーツセンター で 検索
〒 往復はがきでのお申し込み(抽選) ※教室名・郵便番号・住所・氏名(フリガナ)・年齢(学年)・電話番号を明記のうえ、同施設宛へ

つぶやき
静岡県内のみに展開し、県民がこよなく愛するご当地チェーン店に行ってきました！ 首都圏から一番近い店舗はハンバなく混んでいて、現在の待ち状況は、なんと158組約237分待ち！ これよりスゴイのある？(総務課 No.ban)

グリーンアップフェスタ2019開催

10/27(日) 10:00~14:00 ※荒天中止

参加無料!!(一部有料あり)

●**鉢物交換会**(事前受付:10/16(水)~26(土) 9:30~16:00)
持参した鉢植え植物と引き換えに、その場で好きな鉢を選んで持ち帰ることができます。株分けなどで殖やした植物をお互いに交換しませんか?

●**ミニ縁日コーナー**(参加料100円・先着100人)
子どもから大人まで楽しめる縁日コーナーが登場☆

・**野菜すくい**
水に浮かんだ野菜やおもちゃなどをすくおう!

・**わなげ**
輪が的に入ったら野菜やおもちゃなどの景品がもらえるよ!

・**紐くじ**
お花の球根やタネ、お菓子などが当たるよ!

●**秋のグリーンアップ展**
ふれあいの森で見られる花やボランティア活動の様子をパネルで紹介します。また、市内の幼稚園・公園花壇を写真で紹介します。

草柳コミセンまつりと同時開催

模擬店、お囃子、
こま作り体験、
サークル発表、
作品展、児童館作品展

グリーンアップセンター
☎046-263-8711(ハナイイ)
〒242-0027 大和市下草柳552-1 開館時間 9:30~21:00(受付は16:00まで)
休館日:月曜日(月曜日が休日の場合はその翌平日)

★ **大和スポーツセンターお客様感謝DAY** **参加無料!!** 予約不要のイベント多数!

2019 スポーツしちゃお!

様々なスポーツを体験しよう! 家族みんなで盛り上がろう!

持ち物:運動できる服装、室内シューズ、タオル、飲み物 ※小学生のお子さまでも気軽に楽しめる内容です。

●**スポーツ体験コーナー**
バレーボール、バドミントン、卓球、ボッチャなど
●**ウォーキング講習会**

※イベント内容は予定のため、変更が生じる場合もございます。予めご了承ください。

●**親子のスポーツ教室**
●**マタニティヨガ**
●**オリンピック種目体験**
事前申込が必要となります(ホームページ参照)

10/20(日)
場所
大和スポーツセンター
10:00 ~ 16:00

スタンプラリー開催 参加者にはプレゼント贈呈!

大和市イベントキャラクターヤマトン

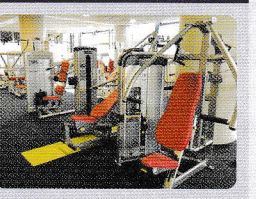
スポーツ健康相談
10:00~15:00
身体の悩みを接骨院の先生に無料で相談できます。
●**対 象**:健康に不安のある方
●**会 場**:2階ロビー

事前予約不要! 直接会場へ

健康づくり講習会 要事前予約
13:00~16:00(45分×4区分)
骨量・体組成などを測定。その結果を専門家がわかりやすく解説します。

●**対 象**:どなたでも(各区分10人)
●**会 場**:2階会議室
●**申込方法**:電話・窓口
●**申 込**:受付中

トレーニング室終日無料開放!



※ご利用はトレーニング講習会受講者のみ(7ページ参照)

大和スポーツセンター
☎046-261-6200
〒242-0029 大和市上草柳1-1-1 開館時間 9:00~21:00(受付は20:00まで)
休館日:第3月曜日(その日が休日の場合はその翌平日)

公益財団法人 大和市スポーツ・よか・みどり財団
〒242-0018 大和市深見西1-3-17
Tel.046-263-3100代 Fax.046-263-5533代