

第7回 平成23年度優秀映画鑑賞推進事業

大和文芸映画祭

世界中の映画人と観客を魅了した黒澤明監督の傑作を4作品上映します。
2日目には、黒澤明監督の長女 黒澤和子さんによる講演会も開催いたします!

2012.
3.10(土)・11(日)

大和市生涯学習センターホール (600席)
(小田急江ノ島線・相鉄線 大和駅下車 徒歩約10分)

鑑賞券好評販売中!

3月10日(土) 500円(酔いどれ天使・天国と地獄)
3月11日(日) 1,000円(羅生門・生きる・講演会)
(全席自由 入退場自由)

鑑賞券販売所	
相鉄大和駅グリーンぽけっと	046-264-8222
ミュージックショップダイエー(桜ヶ丘)	046-267-4045
明和堂書店(南林間)	046-276-2220
大和市役所(2階文化振興課)	046-260-5222
生涯学習センター	046-261-0491
つきみ野学習センター	046-275-0088
林間学習センター	046-274-4361
桜丘学習センター	046-269-0411
渋谷学習センター	046-267-2027
大和市老人クラブ連合会	046-260-5654
大和スポーツセンター	046-261-6200
グリーンアップセンター	046-263-8711
引地台温水プール	046-260-5757
引地台野球場(総務企画担当)	046-260-5305

●主催：大和市／文化庁／東京国立近代美術館フィルムセンター ●主管：公益財団法人大和市スポーツ・よか・みどり財団 ●協力：株式会社オーエムシー



3月10日(土)
10:00 開場
10:30 酔いどれ天使 (1948年・東宝・98分)
13:00 天国と地獄 (1963年・東宝=黒澤プロ・143分)

3月11日(日)
10:00 開場
10:30 羅生門 (1950年・大映・88分)
13:00 黒澤和子講演会
14:10 生きる (1952年・東宝・143分)



黒澤和子さんプロフィール

1954年、黒澤明の長女として東京に生まれる。サン・デザイン研究所でスタイリストの勉強をした後、伊東衣服研究所デザイン科でファッションデザインを学ぶ。ファッション関係の仕事に従事した後、株式会社黒澤プロダクションで父の秘書的仕事をする。父の作品「夢」の時、父の進言で映画の世界に入り黒澤明監督作品を3本担当、「汚し」のテクニクの評価が高く、数々の時代劇・現代劇問わず様々な衣装デザインを担当。作品には「座頭市」、「たそがれ清兵衛」、「雨あがる」、「最後の忠臣蔵」、「一命」等の衣装デザインを担当し、映画衣装デザイナーとして活躍している。父との日々を書いた「パパ黒澤明」他、何冊かの本も出版している。

笑う門には福来る、
下福田会館
まろかど落語
2/18(土)

●日時 2月18日(土)
開場 13:00/開演 13:30
●会場 大和市コミュニティセンター下福田会館
●対象 大和市内在住・在勤の小学生以上の方 70人
●木戸銭 無料
●出演 初音家 左橋、初音家 左吉 ほか
●申込先 046-260-5305

はつねや さきょう
初音家 左橋

古典落語で寄席を中心に活躍中。
芸術祭優秀賞を始め数々の賞を受賞。
次代を担う実力派真打の一人。

お申し込み・お問い合わせ **総務企画担当** 〒242-0022 大和市柳橋4-5000 引地台野球場内
TEL 046-260-5305 FAX 046-263-3100(代) 受付時間 9:00~17:00 (月曜日定休)

**アンケートにこたえて
プレゼントをもらっちゃおう!**

今回は、黒澤明監督作品を上映する「第7回大和文芸映画祭」の鑑賞券を2日間セットで5組10名様に、引地台温水プールの回数券を1名様に抽選でプレゼントいたします。ご希望の方は、官製はがきまたはEメールに、①郵便番号、②住所、③氏名、④年齢、⑤とりこころへの入場券、⑥参加してみたい催し、⑦感想、⑧希望のプレゼントを記入の上、下記までお送りください。

お申し込み先
(公財)大和市スポーツ・よか・みどり財団
読者プレゼント係
〒242-0022 大和市柳橋4-5000 引地台野球場内
E-mail:yoka@yamato-zaidan.or.jp
◎締め切り：2012年2月27日(月) 消印有効

*当選者の発表はプレゼントの発送をもって替えさせていただきます。
*ご記入いただいた個人情報、プレゼントの抽選および発送のために利用し、それ以外の目的に利用することはありません。
*お1人様1通のご応募に限らせていただきます。

施設のトータルサポートパートナー
PFIの経験やPM手法を用い、施設運営のお手伝いをいたします。

総合ビルメンテナンス

株式会社ハリマビシステム

ISO9001
JQA-3143
ISO14001
JQA-EM1271

本社 〒221-0835
横浜市神奈川区鶴屋町2-23-2 TS プラザビル
電話 045(311)6241 FAX 045(311)6807

K・O・T・O・B・U・K・I

都市景観事業施設用品
室内装飾・什器

株式会社コトブキ代理店
株式会社 齋藤商会

〒242-0028 神奈川県大和市桜森3-10-9
TEL (046) 263-4802 (代)
FAX (046) 263-7553
E-mail saito.shoukai@nifty.com

緑豊かな明日をつくる

大和市造園協会

足立研造園土木株 | 相模緑建築 | 株鈴木園 | 有楽成緑地建設 | 株ヤマシゲ

〒24015 大和市下相田1098 TEL 046-269-4188 FAX 046-267-2424

21世紀の
クリーンエネルギー

住宅用太陽光発電システム

光熱費削減のお手伝い

パナソニック SUNVISTA ISO 9001
ISO 14001 取得

「コンセントから太陽光発電専用まで」設計・施工
●お問合せ 専用番号
特約店 橋本電気工事(株)

TEL 046-261-6581
FAX 046-263-8574
http://www.hdkk.net/

大和市をもっと楽しくする イベント・講座のご案内

とりこころ

第23号
2012.2.1

愛称「とりこころ大和」には、3色の配色という意味であるトリコロールという言葉に、スポーツ・よか・みどりの三団体が力を合わせるという意味が込められています。また、「るる」は英語で「役割」、つまり三団体が力を合わせ、魅力ある事業を展開し、市民の皆様を「虞(とりこ)」にする役割を担っていきたいという願いが込められています。

公益財団法人
大和市スポーツ・よか・みどり財団

大和市をもっと楽しくする イベント・講座のご案内

とりこころ

第23号
2012.2.1

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8-6-12 大和市役所分庁舎2階
Tel: 046-263-3100(代) Fax: 046-263-5533(代)



カワセミ

- 春休み子ども体操/ポテンシャルヨガ (P4)
- アクアビクス/腰痛改善運動 (P5)
- 園芸基礎講座/誰にでもできる野菜づくり (P6)
- 民家園の春まつり/植物の香りで癒すはじめてのアロマセラピー (P7)
- 第7回大和文芸映画祭 (P8)

「とりこころ」ってどこでもらえるの?

「とりこころ」は自治会加入の全戸に回覧でご覧いただけるほか、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)、財団管理施設に設置しています。
※「とりこころ」は偶数月の1日に発行です。

「とりこころ」のダウンロードも可能です。

やまとナビ で 検索



携帯電話からもご覧いただけます。左のコードを携帯電話で読み取り、携帯サイトにアクセスしてください。

●巻頭特集 (P2)

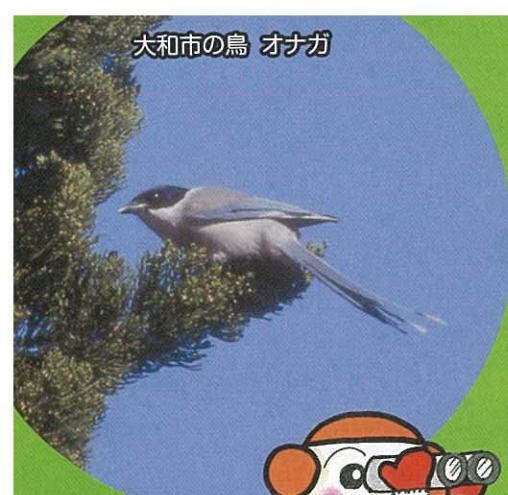
はじめてのバードウォッチング

日本古来の心の文化 室礼

古くから日本では、年中行事などのハレの日に旬の野菜や果物などを神仏に供え、豊穡や健康を祈ってきました。この美しい文化を室礼(しつらい)といいます。



「節分の室礼」



ムクドリ



コジヨケイ



Column.1

双眼鏡の選び方

最初に手にする双眼鏡は倍率8倍前後、対物レンズ(目につける方とは反対側のレンズ)の直径が35ミリから50ミリほどのものがよいでしょう。大事なものは視野(フィールド)が8度以上のものを選ぶことです。

Column.2

おすすめの図鑑

日本野鳥の会が発行している『山野の鳥』『水辺の鳥』がおすすめです。これに物足りなくなったら『フィールドガイド日本の野鳥』がよいでしょう。



バードウォッチングってなんだろう?

バードウォッチングってなんでしょう。日本語で言うと「野鳥観察」でしょうか。明治20年頃、イギリスではじめて「野鳥の会」のようなグループが結成されたことが知られています。日本では昭和10年頃、野鳥の会の創始者である中西悟堂さんが活動を始めました。一般的には、野外に出かけて自然な生活をしている野鳥の声や姿を楽しむことを主眼に置いているのですが、残念ながら最近では珍しい鳥、台風などで迷い込んできた鳥をどれだけ多く見たかを競う人も増えてきています。

バードウォッチングをしてみよう!

バードウォッチングというと、双眼鏡、図鑑、目立たない服装などと難しく考えそうですが、まずは手ぶらで鳥を見てください。家の周りや街中で、普段着のまま、肉眼で見るところから始めましょう。電線に止まっている鳥、家の屋根や庭で遊んでいる鳥、空を飛びながら鳴いている鳥など、ちょっと耳をすませ、目を向ければ、いろいろなところに鳥がいます。鳥の名前は、特徴を覚えれば今ではインターネットで調べることが容易です。そうして鳥を見つけることができ、違いが分かったら、初めて双眼鏡を手に入れましょう。服装も目立ちすぎる色でなければ十分です。

Column.3

冬のおすすめスポット

この季節は、越冬のため北国から渡ってきたカモ類が水辺に集まるため、たくさんの種類のカモを一度にじっくり観察することができます。名前を知るだけでなく、えさのとおり方、飛び立つときの助走の方法など、種類による違いを見つけてみましょう。



はじめてのバードウォッチング



ルールを守って楽しみましょう!

自然の中で、自然観察を楽しませてもらうのですが、自然には多くの危険が隠れています。安全のため、道から外れたり、無理な計画を立てたりしないようにしましょう。鳥の声を流したり、えさを置いたりするのはやめましょう。写真撮影は鳥にとっては迷惑行為です。短時間で、遠距離からの撮影にしましょう。ごみを持ち帰るのはもちろんですが、めずらしい花などを持ち帰ることはやめましょう。

郷土民家園

〒242-0029 大和市上草柳629-1
Tel. 046-260-5790
開園時間 9:00~16:30 (月曜日休園)

民家園名物、河津桜の開花に合わせて開催!
桜を背景に獅子舞の披露などを行います。

民家園の春まつり

3/4(日)
10:00~15:00

※雨天時 3/11(日)に延期

★参加料無料、
どなたでもご参加いただけます!



琴のしらべとお話の世界へ

河津桜の開花期に、琴や尺八といった邦楽器の演奏や琴をBGMとした昔話の朗読を行います。

- 日 時 2/26(日)
 - ①10:30~11:30
 - ②13:00~14:00
- 対 象 どなたでも
- 参 加 料 無料



展示 ヨーカゾーの目カゴ飾り

一ツ目小僧が、人々の素行を調べに家を訪れるという言い伝えがあります。その一ツ目小僧は、自分より目が多い目カゴを怖がることから、軒先に目カゴを飾る行事です。

●展示期間 2/3(金)~2/8(水)



展示 お雛様飾り

3月の桃の節句に合わせて、民家園にある二つの古民家に雛人形を展示します。七段もある、とても立派な雛人形を飾ります。

●展示期間 2/10(金)~3/11(日)



引地台公園

〒242-0022 大和市柳橋4-5000

植物の香りで癒すはじめてのアロマセラピー

- 会 場 引地台野球場 会議室 ●申込先 引地台野球場 (全1回)
- 時 間 10:10~11:40 (90分) (総務企画担当)
- 対 象 一般 各30人 046-260-5305
- 参加費 各2,500円(教材費込み) (受付時間 9:00~17:00/月曜日休場)

※開催する2日間のうち、ご希望の日をお選びください。
※2/15(水)および、3/14(水)の講座は、お子様連れの参加も可能です。ただし、他の受講者の迷惑にならないようご注意ください。

アロマハンドマッサージレッスン&保湿オイル作り

2/8(水)・2/15(水)

天然植物オイルで簡単にできる手肌のスキンケア方法のほか、保湿オイルを作り、ハンドマッサージの方法をお伝えします。

クレオパトラのスキンケア&シアバタークリーム作り

2/22(水)・3/7(水)

絶世の美女と言われたクレオパトラが好きだった香りや植物の精油を使ったアロマスキンケア。美肌スキンケアの方法とシアバタークリーム作りをお楽しみください。

足やせアロマフットマッサージ&デトックスオイル作り

3/14(水)・3/21(水)

リンパの流れを知り、むくみを解消しましょう。アロマオイルでマッサージ方法を学び、むくみ解消に最適なデトックスオイルを手作りします。

電話でのお申し込み(先着順) 窓口でのお申し込み(先着順) 当日受付(現地先着順) 往復ハガキでのお申し込み(抽選) ※教室名 郵便番号 住所氏名(フリガナ) 年齢(学年) 電話番号を明記の上、同施設宛へ(締切日必着) ハガキ1枚1人(組)
Eメールでのお申し込み(抽選) ※教室名 郵便番号 住所氏名(フリガナ) 年齢(学年) 返信用アドレス(携帯不可)を明記の上、同施設宛へ(締切日必着) メール1通1人(組) ※定員になり次第締切 ※ハガキ1枚・メール1通につき1人(組)まで

引地台公園バーベキューサービス 3月1日(木)から再開!

機材レンタルや食材の販売、ゴミ回収サービスもごさいますので、手ぶらでバーベキューを楽しむことができます。春の暖かい日差しを浴びながら、公園でのバーベキューはいかがですか?



予約はネットまたは電話で!

※ご利用日の1か月前の同日午前10時から先着順で受け付けます。※引地台公園内でバーベキューご利用の際には事前予約が必要です。

WEBアクセス方法及び予約先

- 携帯電話から
右記コードを読み込むか、
hikichidai@mnkl.jp に空メール送信後、自動返信されるメール本文内のアドレスからアクセスしてください。
- パソコンから
http://hikichidai.com にアクセスしてください。
- お電話から
0570-01-5381 (平日10:00~17:00)
電話回線に限りがありますので、混雑時は繋がりにくい場合がございます。ネットからのご予約をおすすめいたします。



◎はみだしコラム 知り合いの話なんだけど、大学の受験料だけで31万円も掛かったらって! そんなに受けてどうするんだらうね? BQS 48

園芸基礎講座

対象 高校生以上 20人
参加料 無料

草花園芸編

春まき草花の種まきや寄せ植えに使うゴールドクレストの挿し木、クッションマムの育て方について学びます。

- 日時 2/26(日) 13:30~15:30
- 持ち物 筆記用具
- 申込開始 受付中



庭木編

庭木の疑問はここで解消! 剪定方法など、庭木の手入れのコツを学びます。

- 日時 3/4(日) 10:00~12:00
- 持ち物 筆記用具
- 申込開始 2/4(土)~



果樹編

ミカンを中心とした果樹の管理について学びます。

- 日時 3/11(日) 13:30~15:30
- 持ち物 筆記用具
- 申込開始 2/11(土)~



山野草編

四季を通じての山野草の育て方、管理方法を学びます。初心者大歓迎!!

- 日時 3/18(日) 10:00~12:00
- 持ち物 筆記用具、相談したい山野草
- 申込開始 2/18(土)~



誰にでもできる野菜づくり~春編~

台所から0分! 家庭で気軽に楽しめる野菜づくりのコツを学びます。

- 日時 4/15(日) 13:30~16:00
- 対象 高校生以上 20人
- 参加料 500円
- 持ち物 筆記用具
- 申込開始 3/15(土)~



カワセミ



バードウォッチングのポイント!!

鳥を見るポイントは大きさ、形、くちばしの形状、体と尾のバランス、止まり方、飛び方、歩き方、特徴的な色と場所、そしてどんな鳴き声かです。鳴き声はどこか人間の言葉に似ています。ウグイスのホーホケキョ(法華華経)、ホトトギスのキョッキョキョキョキョ(東京特許許可局)、コジュケイのピッピクアーイ(チョットコイ)など、人間の言葉に表してみると名前を調べるのにも便利です。

早く鳥を見つけられるようになるには、鳥の習性や食性を知ることが大切です。スズメは家の近くを好み、家の屋根下などに巣をかけます。カラスはゴミをあさるのが得意です。ホオジロは木の先端で鳴くので見つけやすい鳥です。芝生で土をつついてるのはムクドリがミミズを食べているところです。空中でにぎやかにさえずっているヒバリは、地面に降りるときは巣から離れた場所に降りて、草原をしぼらく走ります。これは巣の場所を知られないようにしているのです。飛び立つときも同じです。

林があれば、どこにでも鳥がいると思うのは間違いです。鳥は基本的に明るい林が好きです。また、自分は隠れる場所にも、えさを採りやすい広く開けた場所を見つけています。うっそうと茂った場所は自分が隠れるのにはいいですが、敵を発見するのも遅れてしまうのであまり好みません。

鳥は空を飛びます。いつまでもそこにいてほしいと思ってもすぐにいなくなります。見つけた瞬間に特徴を覚え、飛び立つまでに細部を確認する。そんなわずかな瞬間の判断力を楽しんでみましょう。

〈自然観察センター・しらかしのいえ〉開催行事インフォメーション

*すべての行事が雨天実施となります。
*動きやすい服装(長袖・長ズボンなど)でご参加ください。

泉の森観察会

- ①『春を探しに行こう!』
- ②『あなたは何に春を感じますか?』

四季折々の植物や昆虫を観察しながら泉の森をご案内します。

- 日時 ①2/12(日) 13:00~15:00
②3/11(日) 13:00~15:00
- 対象 どなたでも 30人
- 参加料 無料



●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

泉の森 DE バードウォッチング

- ①『カモの婚活』
- ②『鳥の渡り』

野鳥の観察をしながら、泉の森、ふれあいの森を散策します。双眼鏡の使い方から説明しますので、初心者も大歓迎です。

- 日時 ①2/26(日) 9:00~11:00
②3/25(日) 9:00~11:00
- 対象 どなたでも 20人
- 参加料 無料
- 持ち物 あれば双眼鏡
- 企画・運営 しらかしのいえボランティア協議会 野鳥部会



野草でランチ!

春の陽をいっぱい浴びた草花の命をおすわけてもらいましょう。普段は道ばたで目にする草花も、おいしい森のごちそうに!!

- 日時 4/7(土) 9:30~14:00
- 対象 どなたでも 40人 (小3以下保護者同伴)
- 参加料 700円 (3歳以下無料)
- 持ち物 軍手、はし、ビニール袋
- 申込開始 3/7(土)~



*写真はイメージです。

☎電話でのお申し込み(先着順) ☎窓口でのお申し込み(先着順)
☎当日受付(現地先着順)

展示 押し葉絵展

- 展示期間 展示中~2/29(水) 9:30~21:00 ※最終日は14:00まで
- 展示団体 押し葉絵展の会



展示 いけばな展

- 展示期間 3/2(金)~3/11(日) 10:00~21:00 ※(木)、(日)は17:00まで
- 展示団体 大和華道協会



展示 小品盆栽展

- 展示期間 3/17(土)・3/18(日) 9:30~16:00
- 展示団体 小品盆栽愛好会



展示 押し花展

- 展示期間 4/1(日)~4/19(日) 9:30~21:00 ※最終日は15:00まで
- 展示団体 かすみ草・ひめうす・わたすげ



慈緑庵

〒242-0007 大和市中央林間5-17-3
Tel. 046-276-5808
開館時間 9:00~16:30 (月曜日休館)
夜間利用がある場合9:00~20:30

慈緑庵寄席

- 日時 2/19(日) 13:30~16:00
- 対象 どなたでも 30人
- 参加料 400円
- 申込開始 受付中
- 出演 大和落語演芸倶楽部



自然観察センターの行事は3ページを見てね!



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

ライフライン(人間の生命線)と自然環境(地球)を今こそ真正面からとらえる時です。

○今、我々は自然環境に得意満然と接する事が寛容。
○目に見えぬ自然環境の脅威に失意泰然と構えることが寛容。

無為自然の会

我々は、ライフラインと自然環境を考える技術者集団です。

湘南植木(有)
株相建
橋本電気工事(株)
新緑造園土木
マツザワデンタルクリニック
前田興業
有横浜建工
有明業造園
菊華飯店

他技術者10名

(仮)事務局/〒242-0014 大和市上和田 2643
TEL 046-279-3988

TOYOTA

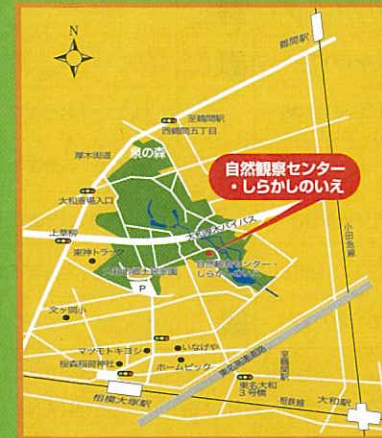
私たちは多くのお客様から選んで頂ける会社を目指します

株式会社 トヨタレンタリース神奈川

厚木支店 〒243-0017 厚木市栄町2-5-3 ヒューロ-88 (046)222-0100
瀬谷店 〒246-0031 横浜市瀬谷区瀬谷6-19-6 (045)302-0100
大和店 〒242-0021 大和市中央7-5-24 (046)262-0100

Coca-Cola

コカ・コーラ センtral ジャパン株式会社 <http://www.cccj.co.jp>
Coca-Cola CENTRAL JAPAN CO., LTD. コカ・コーラ株式会社 Coca-Colaは The Coca-Cola Company の登録商標です。



自然観察センター・しらかしのいえ

〒242-0029 大和市上草柳1728
TEL.046-264-6633
★開館時間 9:00~17:00
★休館日 月曜日(月曜日が祝日の場合はその翌日)
◎アクセス 相鉄線「相模大塚」駅から徒歩15分
小田急線・相鉄線「大和」駅から徒歩25分
小田急線「鶴間」駅から徒歩25分



やまとナビ で 検索

◎はみだしコラム 昨年はチャドクガ・モンクローシヤチホコとの壮絶な戦いに明け暮れた一年でした。今年は皆さんにとって良い一年になるといいですね。(ヘアリーキッチャピラー)

◎はみだしコラム▼また身体に就いては、正月太りをスポセンで運動して解消しなくては...。(海遊人)

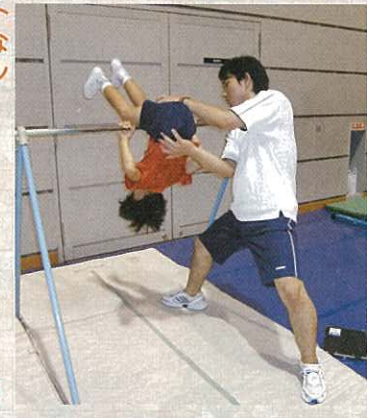
大和スポーツセンター

〒242-0029 大和市上草柳1-1-1 Tel. 046-261-6200
 開館時間 9:00~21:00 (第3月曜日休館) 受付時間 9:00~20:00
 お問い合わせメールアドレス sports@yamato-zaidan.or.jp
 教室申込専用メールアドレス sports-kyoushitsu@yamato-zaidan.or.jp (携帯電話のメールアドレスからは申込不可)

春休み子ども体操 [全4回・連日]

トランポリン・鉄棒・とび箱・マット運動を行います。体育が苦手な子は、この機会に楽しくチャレンジして克服しよう!

- 日 時 3/26月~3/29日(木)
A.9:00~10:30
B.10:45~12:15
C.13:30~15:00
- 対象 A.小学新1・2年生
B.小学新1・2年生
C.小学新3~6年生
各40人
- 参加料 2,800円
- 申込締切 2/27日(必着)
- ※1週につき1名分まで



NEW! ポテンシャルヨガ [全12回]

身体動作や姿勢の改善、腰痛・肩こり・膝痛の解消、柔軟性の向上、心身の癒しなど、様々な効果が期待できます!

- 日 時 4/11~6/27 (毎週水) 13:15~14:45
- 対象 高校生以上 60人
- 参加料 6,000円
- 申込開始 3/7日(9:00~)

スタッフ体験メモ
 汗をかきほどの強度ではありませんが、体の隅々が奥から目覚めたような爽快感と温かさを感じます。人により関節可動域は異なりますが、痛みがなく無理のない範囲で行えるので、終了後の伸び過ぎた疲労感を感じません。呼吸をかなり意識するので、はじめのうちはそれだけに集中しがちですが、慣れると心身の一体感と精神的なリラックスを得ることができます。日常動作の動きとも運動しているので、運動習慣のない人にもオススメです。

ピラティス [全12回]

運動が苦手な方でも大丈夫。鍛えにくいコアマッスルを中心に動かして、体の歪みを取っていきましょう!

- 日 時 4/11~6/27 (毎週水) 15:15~16:15
- 対象 女性(高校生以下不可) 30人
- 参加料 7,500円
- 申込開始 3/7日(9:00~)



レディステニス [全8回]

クラス別指導なので、初心者も上級者も大歓迎です。自分のペースでスキルアップを!

- 日 時 4/11~5/30 (毎週水) 9:15~10:45 (予備日6/6・13・20・27)
- 対象 女性(高校生以下不可) 40人
- 参加料 5,600円
- 申込開始 3/7日(9:00~)



健美操 [全10回]

ゆっくりとした動きの軽い有酸素運動で、様々な症状に効果がある健康体操です。運動が苦手な方でも無理なく運動ができます。

- 日 時 4/12~6/21 (毎週木) (5/3を除く) 9:45~11:00
- 対象 高校生以上 30人
- 参加料 5,000円
- 申込開始 3/8日(9:00~)



ジュニアHIP・HOP [全8回]

全8回で1曲の振り付けをマスターしていきます。最初は基本ステップから教えてくれるので、初心者でも安心です。

- 日 時 5/9~6/27 (毎週水) 18:15~19:15
- 対象 小学3年生~中学生 35人
- 参加料 4,000円
- 申込開始 2/29日(9:00~)



教室名	回数	日程	時間	対象・定員	参加料	申込開始・締切	申込方法	備考
はじめての親子体操	2	3/14(木)・3/21(木)	10:00~11:00	市内在住・在学・在勤の3歳児とその保護者(2人1組) 30組	無料	2/15日(必着)	☑️	3月末までに3歳になる子が対象
レディースバドミントン(基礎編)	6	4/4~5/9(毎週水)	13:30~16:30	女性(高校生以下不可) 40人	4,500円	2/29日(9:00~)	☑️	1人につき1名分まで
からだいきいき体操	12	4/5~6/28(毎週木) (5/3を除く)	15:15~16:30	60歳以上 40人	5,000円	3/1日(9:00~)	☑️	
エアロビクス(夜間の部)	8	4/5~5/31(毎週木) (5/3を除く)	19:00~20:00	高校生以上 65人	5,000円	3/8日(9:00~)	☑️	
合気道	12	4/6~6/29(毎週金) (5/4を除く)	19:00~20:30	高校生以上 65人	6,000円	3/2日(9:00~)	☑️	
ベリーダンス	10	4/9~7/9(毎週月) (4/16・30, 5/21, 6/18を除く)	18:30~19:30	女性(高校生以上) 40人	8,000円	3/1日(9:00~)	☑️	
パワーヨーガ	10	4/9~7/9(毎週月) (4/16・30, 5/21, 6/18を除く)	19:45~20:45	高校生以上 50人	7,000円	3/12日(9:00~)	☑️	
エアロビクス(午前の部)	8	4/10~5/29(毎週火)	10:00~11:30	女性(高校生以下不可) 60人	5,000円	3/6日(9:00~)	☑️	☎️
健康はつらつ	12	4/10~6/26(毎週火)	13:15~14:45	50歳以上 75人	5,000円	3/13日(12:45~)	☑️	1人につき1名分まで
フラダンス	12	4/10~6/26(毎週火)	15:30~16:30	女性(中学生以上) 40人	7,500円	3/13日(9:00~)	☑️	1人につき1名分まで
ヨガ(午前の部)	12	4/11~6/27(毎週水)	10:00~11:30	高校生以上 60人	6,000円	3/21日(9:30~)	☑️	1人につき1名分まで
ヨガ(午後の部)	12	4/12~6/28(毎週木)	13:15~14:45	高校生以上・60人	6,000円	3/22日(12:55~)	☑️	1人につき1名分まで
ボクササイズ	8	5/9~6/27(毎週水)	19:45~20:45	中学生以上 50人	5,000円	3/21日(9:00~)	☑️	1人につき1名分まで

☎️ 電話でのお申し込み(先着順) ☑️ 窓口でのお申し込み(先着順) ☑️ 当日受付(現地先着順) ☑️ 往復バスでのお申し込み(抽選) ※教室名・希望コース・郵便番号・住所氏名(フリガナ)・年齢(4月から9歳の学年)・電話番号を明記の上、同施設宛へ(締切日必着) / バグキ1枚1人(組)
 ☑️ Eメールでのお申し込み(抽選) ※教室名・郵便番号・住所氏名(フリガナ)・年齢(学年)・返信用アドレス(携帯不可)を明記の上、同施設宛へ(締切日必着) / メール1通1人(組) ※定員になり次第締切 ※ハガキ1枚・メール1通につき1人(組)まで
 ☑️ 託児あり(教室と同時に申込) 対象/2歳~未就学児(10人)・託児料/1,000円

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)
 ●対象 高校生以上 各40人 ●場所 トレーニング室
 ※の日は10人 ●参加料 400円
 ◎当日申込不可 ◎下記から1回だけ受講してください

3月分		4月分	
※5(月) 午前 9:30~11:00	※4(火) 午後 13:30~15:00	※7(土) 午後 13:30~15:00	※10(火) 午後 15:00~16:30
8(木) 夜間 19:00~20:30	12(火) 夜間 19:00~20:30	15(日) 午前 9:30~11:00	※19(火) 午前 9:30~11:00
11(日) 午前 9:30~11:00	18(土) 午後 13:30~15:00	22(水) 夜間 19:00~20:30	※27(金) 午後 13:30~15:00
17(土) 午後 13:30~15:00	25(日) 午前 9:30~11:00		
21(火) 夜間 19:00~20:30			
※27(火) 午前 9:30~11:00			

引地台温水プール

〒242-0022 大和市柳橋4-5000 引地台公園内
 Tel. 046-260-5757
 開場時間 10:00~20:00 (月曜日休場)

次回予告! ジュニアかけっこ [全2回]

運動の基本である「走る」動作を通して、運動への適応能力を身に付けましょう。レクリエーションを交えて楽しみながら、協調性も養えます。

●日 時 8/24(金)・8/25(土)
 ●対象 小学生

くわしくは「とりこーる第24号(4/1発行)」でお知らせします!



アクアビクス

場所 25mプール [全4回・連日]
 対象 高校生以上
 参加料 3,400円

初級
 気軽にダイエット!音楽に合わせて無理なく水中エクササイズ!

中級
 初級では物足りない方、筋力も少しつけた方、お待たせしました!音楽に合わせて楽しくエクササイズ!

- 日 時 ③3/6(火)~3/9(金) ④3/13(火)~3/16(金) 各10:15~11:00
- 申込開始 ③2/7(火)~ ④2/8(火)~
- 日 時 ③3/6(火)~3/9(金) ④3/13(火)~3/16(金) 各11:30~12:15
- 申込開始 ③2/7(火)~ ④2/9(火)~

腰痛改善運動 [全4回・連日]

筋力をつけて腰痛の緩和をしたい方におすすめ!流水プールで腰回りの筋力に効くエクササイズをしていきます!腰痛でお医者さんに運動をすすめられている方にもおすすめです!

- 日 時 ①3/6(火)~3/9(金) ②3/13(火)~3/16(金) 13:00~14:00
- 場所 流水プール
- 対象 高校生以上 15人
- 参加料 各3,400円
- 申込開始 ①2/8(火)~ ②2/9(火)~



親子スキンシップ [全4回・連日]

水に親しむチャンス!親子で遊びながら水慣れや水中運動を楽しく学びます。

- 日 時 3/27(火)~3/30(金) 13:00~14:00
- 場所 25mプール
- 対象 3~6歳(オムツがとれている子どもとその保護者) 15組
- 参加料 3,000円
- 申込開始 2/24(火)~



小学生水泳教室 [全4回・連日]

初心者
 春休み集中特訓!!泳げるようになりたい小学生のための教室です!顔を水につけることから始めてクロールの基礎をみんなで楽しく学びましょう!

初級
 春休み集中特訓!!少し泳げる小学生のお子様を対象の水泳教室です。クロールの基礎となる手と足の動きを覚え、クロールの息継ぎを練習します!

●日 時 3/27(火)~3/30(金) 10:15~11:15
 ●申込開始 2/22(火)~

●日 時 3/27(火)~3/30(金) 11:30~12:30
 ●申込開始 2/23(火)~

●場所 25mプール ●対象 小学生 25人 ●参加料 3,000円

休場のお知らせ

2/6(月)~2/20(月)
 補修工事及び施設・機器保守点検のため休場いたします。みなさまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

教室名	級	回数	日程	時間	対象・定員	参加料	申込開始	申込方法
小学生水泳教室	初心者①	8	4/4~5/30(毎週水) (5/2を除く)	16:15~17:15	小学生 25人	6,000円	3/8(木)	☑️
	初心者②		4/4~5/30(毎週水) (5/2を除く)	17:30~18:30			3/8(木)	
	初心者③		4/6~6/1(毎週金) (5/4を除く)	16:15~17:15			3/9(金)	
	初心者④		4/6~6/1(毎週金) (5/4を除く)	17:30~18:30			3/9(金)	
	初級①		4/3~5/29(毎週火) (5/1を除く)	16:15~17:15			2/28(火)	
水泳教室	初級②	8	4/5~5/31(毎週木) (5/3を除く)	16:15~17:15	高校生以上 15人	6,000円	3/2(金)	☑️
	初心者		4/4~5/30(毎週水) (5/2を除く)	11:30~12:30			3/1(木)	
	初級		4/5~5/31(毎週木) (5/3を除く)	10:15~11:15			3/6(火)	
アクアビクス	中級	8	4/5~5/31(毎週木) (5/3を除く)	11:30~12:30	高校生以上 25人	6,800円	3/7(水)	☑️
	初級		4/3~5/29(毎週火) (5/1を除く)	10:15~11:00			2/28(火)	
	中級		4/6~6/1(毎週金) (5/4を除く)	10:15~11:00			3/6(火)	
水中ウオーキング	初級	8	4/4~5/30(毎週水) (5/2を除く)	10:15~11:15	高校生以上 20人	6,800円	3/1(木)	☑️
	中級		4/3~5/29(毎週火) (5/1を除く)	11:30~12:30			3/3(土)	
身体調整体操		8	4/3~5/29(毎週火) (5/1を除く)	10:15~11:30	高校生以上 25人	3,200円	2/29(火)	☑️
夜間水泳教室		8	4/4~5/30(毎週水) (5/2を除く)	18:45~19:45	高校生以上 25人	6,000円	3/2(金)	☑️
HOPヨガ		10	4/5~6/14(毎週木) (5/3を除く)	13:30~14:30	高校生以上 30人	6,000円	3/7(水)	☑️

◎はみだしコラム▼年末年始、飲み過ぎ食べ過ぎの方、是非大和のスポーツ施設でダイエットして下さい!(ちと遅いか)(熱帯大好き)