

グリーンアップフェスタ 2018

10/28日 10:00~14:00

●**鉢物交換会**(事前受付:10/16(火)~27(土)9:30~16:00)
ご家庭で増えてしまった鉢物をお持ちください。好きな鉢物と交換できます。

●**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、市内幼稚園・公園の花壇を写真で紹介します。

●**どんぐり工作体験** ¥無料
どんぐりなど秋の実を使って工作しましょう! ※体験はすべて先着100人

●**サシェ(香り袋)作り体験** ¥100円
天然ハーブを使ったサシェでリフレッシュしましょう!

●**ザリガニ釣り体験** ¥無料
ザリガニ釣りに挑戦! 重いザリガニを釣った上位3人に景品あり。

草柳コミセンまつりと同日開催

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 TEL046-263-8711

受付時間 9:30~16:00 (休館日: 月曜日 月曜日が休日の場合はその翌平日)

※詳しくは

グリーンアップセンター で 検索

★大和スポーツセンターお客様感謝DAY

参加無料!!

事前予約不要! (健康づくり講習会を除く)

2018 スポーツしちやあ!



東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けた2年前イベント!
家族みんなで盛り上がりましょう!

東京オリンピック・パラリンピック 種目体験コーナー

10:00~14:00

●**体験種目**: バスケットボール、バレーボール、バドミントン、卓球、車椅子バスケットなど
●**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。
※種目は予定のため、変更が生じる場合もございます。予めご了承ください。

10/21日

場所
大和スポーツセンター



各ブースを巡るスタンプラリー開催 参加者にはプレゼント贈呈!

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



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 TEL046-261-6200

受付時間 9:00~20:00 (第3月曜日休館 その日が休日の場合はその翌平日)

※詳しくは

大和スポーツセンター で 検索



大和スポーツ・よか・みどり財団
【教室・イベント案内】

とりころーる

No. 63 2018. 10. 1

公益財団法人 大和スポーツ・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)

※表紙のこたえ B

大和スポーツ・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.

63

2018.10.1

Q 布をこのしぼり方で草木染めすると、どんな模様になるかな?

(こたえは裏表紙)



「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)



自然観察センター・しらかしのいえ

☎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

- ☎ 10/27(土) 13:00～16:00
どなたでも(小3以下保護者同伴)(30人)
¥500円
軍手、ゴム手袋、持ち帰り用の袋、あれば剪定ばさみ
9/27(木)～



泉の森に生えている外来種「セイタカアワダチソウ」を駆除して、草木染めをします。ハンカチかエコバッグを選んで、自分だけの模様で染めましょう。

野外でバウムクーヘンを作ろう(12月)

- ☎ 12/22(土) 13:00～15:30
どなたでも(小3以下保護者同伴)(100人)
¥300円
軍手、お手ふきタオル
12/1(土)必着
たくさんの卵を使い、泉の森で集めたまきで焼くバウムクーヘン。自分たちで作ったとは思えないほど上手に、そしておいしく焼き上がりますよ！



森のボランティア談話室

- ☎ ①10/14(日) ②10/28(日) ③11/11(日) ④11/25(日)
10:00～13:00 ※時間内いつでも
ボランティアの活動内容をご紹介します。
どなたでも(登録は高校生以上)
無料 申込 当日

ボランティア活動体験会

- ☎ 12/1(土)10:00～15:00
(雨天中止)
ボランティアと一緒に泉の森を保全するための作業をします。作業の後は軽食をとりながら、ボランティアと交流できます。
どなたでも(登録は高校生以上)
無料 申込 当日

〈企画・運営〉
しらかしのいえボランティア協議会 事務局

樹木ウォッチング～秋編～

- ☎ 11/24(土) 13:00～15:00
どなたでも(小3以下保護者同伴)(20人)
無料 申込 当日
樹木にまつわる楽しいお話を聞きながら、園内をゆっくり散策します。泉の森にはどんな木があるでしょう？ 樹木のことがよくわかる2時間です。

〈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

泉の森観察会

- ①外来生物とは何だろう
②種の旅立ちを調べよう
③紅葉を賞(め)でよう
☎ ①10/14(日) ②11/11(日) ③12/9(日)
13:00～15:00
どなたでも(小3以下保護者同伴)(30人)
無料 申込 当日
植物中心の観察会。ボランティアの説明を聞きながら、四季折々の泉の森を散策します。泉の森で、自然観察を楽しみましょう！



〈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

野鳥と森の自然散策『到着した冬鳥たち』

- ☎ 11/25(日) 9:30～12:00
どなたでも(小3以下保護者同伴)(15人)
無料 申込 当日
初心者大歓迎の野鳥観察会。北国から越冬のために渡ってきた水鳥や小鳥などの冬鳥を、ボランティアと一緒に探しましょう！

〈企画・運営〉しらかしのいえボランティア協議会 野鳥部会

郷土民家園

☎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。

民家園の秋まつり

- ☎ 11/4(日) 10:00～15:00
(雨天予備日11/11(日))
どなたでも
無料 当日
10:00～・稲の脱穀体験
けんちゃん・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 十三夜団子飾り展示

- ☎ 10/17(水)～10/21(日)
旧暦8月15日の十五夜に対して、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。



正月飾りを作ろう

- ☎ 12/23(日・祝) 10:00～12:00
どなたでも(小学生以下保護者同伴)(20人)
¥1,800円
剪定ばさみ、お飾りを持ち帰るための袋
11/23(金・祝)～
稲わらを材料に、昔ながらのお正月のお飾りを作ります。



展示 ヨーカゾーの目籠飾り展示

- ☎ 12/1(土)～12/8(土)
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。



グリーンアップセンター

☎046-263-8711
〒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



グリーンアップセンターは泉の森の南側、ふれあいの森の中にあり、ガーデニング、庭木、草花等みどりに関する教室や展示を行っています。

園芸基礎講座～菊編～

- ☎ 11/17(土) 13:30～15:30
高校生以上(20人)
無料 筆記用具
10/17(水)～
菊花展の菊を鑑賞し、菊作りのポイントと仕立て方を学びます。



手作りクリスマス

- ☎ 12/1(土) 10:00～12:00
小学3～6年生(20人)
¥500円 筆記用具、エプロン
11/1(木)～
木の実を使ってクリスマスの飾りを作ります。



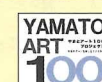
園芸基礎講座～庭木編～

- ☎ 12/15(土) 10:00～12:00
高校生以上(20人)
無料 筆記用具
11/15(木)～
身近にあって四季を彩る庭木・花木のお手入れを学びます。



展示 洋ラン展

- ☎ 10/7(日)～10/13(土) 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



展示 秋の盆栽さつき展

- ☎ 10/19(金)～10/21(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



展示 菊花展

- ☎ 11/6(火)～11/18(日) 9:30～21:00
〈展示団体〉大和秋香会



展示 小品盆栽展

- ☎ 11/24(土)～11/25(日) 9:30～21:00 ※最終日は16:00まで
〈展示団体〉小品盆栽愛好会

展示 秋のグリーンアップ展

- ☎ 10/26(金)～10/30(火) 9:30～21:00 ※初日は13:00から
写真で紹介「ふれあいの森」・花壇写真展 ※裏表紙参照

展示 ボタニカルアート植物画展

- ☎ 12/5(水)～12/12(水) 9:30～21:00
※初日は13:00から 最終日は16:00まで
〈展示団体〉ボタニカルアートグループ f



引地台公園

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



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しています。
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

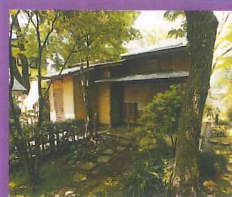
公園の秋を楽しもう！自然工作

日 10/27(土)10:00~14:00 ※時間内いつでも
〈雨天決行〉
場 野外音楽堂
どなたでも
無料 中 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

日 11/28(水)
13:30~15:00 〈雨天中止〉
場 桜ロータリー
どなたでも
無料 中 当日
軍手、帽子
園内の花壇を、冬から春に咲く花の
花壇へと植え替えます。



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)

書院・茶室の貸し出しを行っています。
詳しい利用案内は窓口・電話または

慈緑庵 で 検索

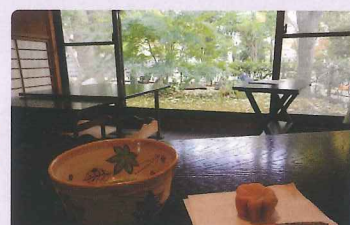
七五三写真撮影会

日 11/17(土)
13:00~15:00
※時間内いつでも
どなたでも 無料
カメラなど
慈緑庵や多胡記念公園で、
七五三の写真撮影をお楽
しみいただけます。



中央林間手作りマルシェ呈茶席

日 11/25(日)10:00~12:00
〈雨天決行〉
どなたでも(先着50人)
一服300円(お菓子付)
手作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。



文化プログラム推進事業 華道(いけばな)体験

10/8(月・祝)9:30~
体験：無料(先着50人)
実演：10時~、11時~、12時~(各15分)
場所：大和スポーツセンター 1階ロビー
問い合わせ：よか企画事業担当
電話：046-263-3100(日曜定休)



橋本電気工事(株)

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

TEL 046-261-6581

湘南植木有限会社

大和市南林間 4-2-5-2 TEL 046-276-9824

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意然と接する事が寛容。
○目に見えぬ自然環境の脅威に失意然と構えることが寛容。

一般社団法人 やまと意為自然の会

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。

(株)相建
橋本電気工事(株)
(有)新緑造園土木
(有)マツザワデンタルクリニック
(有)横浜建工
(有)明葉造園
菊華飯店
他技術者10名

(仮)事務局/〒242-0014 大和市上和田 264-3
TEL 046-267-6180

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

B stem

総合ビルメンテナンス
人々が快適に生活できる
施設環境をプロデュースする

株式会社ハリマビステム

本社
〒220-8116
横浜西区みなとみらい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

豊かな緑を未来へ



一般社団法人 大和市造園協会

〒242-0029 大和市上草柳1097-1 TEL 046-269-4188 FAX 046-262-2784



引地台温水プール

☎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)



10/22(月)~12/3(月)は、
設備点検などのため休場します。

水中フィットネス [全8回]

日 12/4~2/5(毎週火)
〈12/25、1/1・15を除く〉
10:15~11:00
高校生以上(25人) ¥8,500円
水着、スイミングキャップ、タオル
10/16(火)~ 中 当日
音楽に合わせて体を
無理なくエクササイズ。
教室後も自由に
プールで泳げます。
全8回教室を逃している
方へ。1回限りの体
験参加もあります！
※1日3人まで
¥1,200円



水泳教室 [各全8回]

日 12/5~2/6(毎週水)
〈12/26、1/2を除く〉
10:15~11:15
高校生以上(15人) ¥8,500円
水着、スイミングキャップ、タオル
10/17(水)~ 中 当日
水泳を始めた大人のための教室。
息継ぎなど基礎的なことからスタート。

日 12/6~2/7(毎週木) 〈12/27、1/3を除く〉10:15~11:15
高校生以上(15人) ¥8,500円 水着、スイミングキャップ、タオル 中 10/17(水)~
25mプールを泳ぎたい！ ステップアップを目指す大人のための教室。

日 12/7~2/8(毎週金) 〈12/28、1/4を除く〉18:45~19:45
高校生以上(20人) ¥8,500円 水着、スイミングキャップ、タオル 中 10/17(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

日 12/22(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
水着、スイミングキャップ、タオル
10/19(金)~ 中 当日
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

日 12/8(土) ①10:15~11:00 ②11:15~12:00
①3~4歳児(10人) ②5~6歳未満就学児(10人)
※共にオムツが完全に取れた子のみ
¥各1,000円
水着、スイミングキャップ、タオル
10/18(木)~ 中 当日
親から離れて子どもだけの水泳体験です。
まずは水慣れからはじめましょう。



小学生水泳 [各全8回] 小学生(各25人) ¥各8,000円 水着、スイミングキャップ、タオル

クラス	日 程	時 間	申込方法
初級	火 曜	12/4~2/5(毎週火) 〈12/25、1/1・15を除く〉	16:15~17:15 10/23(火)~
	水 曜A	12/5~2/6(毎週水) 〈12/26、1/2を除く〉	16:15~17:15 10/24(水)~
	水 曜B	12/5~2/6(毎週水) 〈12/26、1/2を除く〉	17:30~18:30 10/31(水)~
	木 曜	12/6~2/7(毎週木) 〈12/27、1/3を除く〉	16:15~17:15 10/25(木)~
中級	金 曜	12/7~2/8(毎週金) 〈12/28、1/4を除く〉	17:30~18:30 10/26(金)~
	火 曜	12/4~2/5(毎週火) 〈12/25、1/1・15を除く〉	17:30~18:30 10/30(火)~
	水 曜	12/5~2/6(毎週水) 〈12/26、1/2を除く〉	18:45~19:45 11/6(火)~
	木 曜	12/6~2/7(毎週木) 〈12/27、1/3を除く〉	17:30~18:30 11/1(木)~
上級	金 曜	12/7~2/8(毎週金) 〈12/28、1/4を除く〉	16:15~17:15 11/2(金)~
	火 曜	12/4~2/5(毎週火) 〈12/25、1/1・15を除く〉 ※中級と同時開催	17:30~18:30 10/30(火)~

〈プール利用料金〉

10/1(月)~3/31(日)

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
までです。一度退場してから再入場
するときは「2回目」にあたります。

ほげげ 体験ルポ

大和市在住の漫画家「ほげげ」による体
験漫画、第8弾『引地台温水プール編』
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。

2018 年忘れ
スイムチャレンジ 108
日 時:12月15日(土)
10:00~13:30
問い合わせ:大和市水泳協会
TEL:046-272-1717



これはほんの一部。
続きは財団ホームページへ!!



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)
お問い合わせメールアドレス sports-kyoushitsu@yamato-zaidan.or.jp ※教室のお申し込みはできません。

随時つぶやき中!
@y_sportscenter

の教室申し込みは
こちらから



オリンピック種目体験教室

10/21(日) 10:00~12:30

市内在住・在勤・在学の方(50人)

無料 10/14(日)必着

東京オリンピック種目である空手と柔道を体験できる教室です。



親子のスポーツ教室

12/1(土)

9:30~11:30

大人: ヨガ、ピラティス(3階第一武道場)

お子様: ボールで遊ぶなど(3階第3体育室)

市内在住・在勤・在学・在園の親子

(5歳~小学3年生と保護者)(40組)

無料 11/17(土)必着

普段忙しくて運動する時間がない保護者向けの教室です! 人気のヨガやピラティスを体験している間は、お子様をお預かりします。会場はすぐ近くなのでお子様も安心です。

※大人のみ、お子様のみの参加も可能ですが、抽選の場合は、親子での申し込みを優先します。予めご了承ください。



ジュニアHIPHOP③ [全8回]

1/16~3/6(毎週水) 18:15~19:15

小学3年生~中学生(35人)

4,000円 12/5(水)必着

全8回で1曲の振り付けをマスターします。



ひよこ体操③ [全8回]

1/16~3/6(毎週水)

11:15~12:00

2歳児と保護者(35組)

4,500円

12/5(水)必着

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。



ズンバ③ [全10回]

11/26~3/25(毎週月)

18:30~19:30

(12/17・24・31、1/14・21、2/11・18、3/18を除く)

高校生以上(40人) 7,000円

10/22(月)9:00~

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]

11/26~3/25(毎週月)

19:45~20:45

(12/17・24・31、1/14・21、2/11・18、3/18を除く)

高校生以上(40人) 7,000円

10/29(月)9:00~

脂肪燃焼効果がよく代謝にも良い。運動強度はやや高めですが短期間でシェイプアップも!



幼児スポーツ③ [全8回]

1/16~3/6(毎週水)

15:00~16:30

5歳~未就学児(30人)

4,500円

12/5(水)必着

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。



スポチャレ②

11/24(土) 18:30~20:30

市内在住・在学の方5歳~中学生(90人)

無料 11/10(土)必着

人気のスポチャレを夜に開催! 様々なスポーツを一度に体験できるので、お子様の興味に合ったスポーツを探せるチャンス!



エアロビクス(午前の部)⑤ [全8回]

1/25~3/15(毎週金)

10:00~11:30

女性(高校生以下不可)(60人)

5,000円 11/16(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。



託児の様子

エアロビクス(夜間の部)⑤ [全8回]

11/22~1/17(毎週木)(1/3を除く)

19:00~20:00

高校生以上(40人) 5,000円

11/1(木)9:00~

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!



マラニック

11/24(土) 9:30~11:30 (予備日: 11/25)

18歳以上の方(高校生不可)(16人)

500円

11/10(土)必着

マラソン+ピクニックで「マラニック」。ふれあいの森~泉の森などを約8km走ります。



大和シルフィードとサッカーしよう

10/20(土)10:00~11:30 ※公開練習あり

市内在住・在学の方5歳~小学生(150人)

無料

10/13(土)必着

大和シルフィードと一緒にサッカーしよう!

教室後は公開練習もあるので必見!



フルマラソンに挑戦! ③(完走) [全6回]

11/13~12/18(毎週火)

19:15~20:45

18歳以上の方(高校生不可)(20人)

6,000円

10/9(火)9:00~

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。



親子スポーツ③ [全8回]

1/16~3/6(毎週水)

9:45~10:45

3・4歳児と保護者(35組)

4,500円

12/5(水)必着

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。

逆上がり特訓教室⑤

12/8(土)9:45~11:15

小学1~3年生(20人)

1,000円

11/17(土)必着

苦手な逆上りを集中的にレクチャー。保護者向けの指導もあり。

からだいきいき体操④ [全12回]

1/10~3/28(毎週木)

(1/3を除く) 15:15~16:30

60歳以上(40人)

5,000円

11/29(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。

ボクシングフィットネス③ [全8回]

1/16~3/6(毎週水)

19:45~20:45

中学生以上(50人)

5,000円

12/5(水)9:00~

質の高い筋肉を身に付け、ボディラインを整えながら痩せやすい身体作りを目指します。

大和スタジアムでスポーツしよう②

10/27(土) 18:00~20:00

大和スタジアム

市内在住・在勤・在学の方どなたでも(200人)

無料

10/13(土)必着

普段なかなか入れない大和スタジアムで複数のスポーツの中から好きな教室を体験しよう!

種目: 少年野球、かけっこ、ボール投げ、ウォーキング、防災教室



①親子リズム体操教室

②ヒップホップダンス教室

11/23(金・祝)

①10:30~11:30

②12:00~13:00

①市内在住・在勤の保護者と3歳~未就学児の親子(25組)

②市内在住・在学の小学生(60人)

無料 11/16(金)必着

リズムに合わせて楽しく身体を動かしましょう。初心者大歓迎です!



健美操③ [全12回]

1/10~3/28(毎週木)

9:45~11:00

高校生以上(35人)

6,000円

11/15(木)9:00~

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。

フラダンス④ [全12回]

12/25~3/26(毎週火)

(1/1・8を除く) 15:30~16:30

中学生以上の女性(40人)

7,500円

12/4(火)9:00~

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

ピラティス⑤ [全8回]

1/25~3/15(毎週金)

13:30~14:30

女性(高校生以下不可)(40人)

5,000円

11/30(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。

健康はつらつ④ [全12回]

12/25~3/26(毎週火)

(1/1・8を除く) 13:15~14:45

50歳以上(75人)

5,000円

12/6(木)9:30~

音楽に合わせてながら有酸素運動。レクを組み合わせた健康体操です。

※1回の申し込みにつき1人分まで

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)

場 トレーニング室 ¥ 400円

高校生以上(各12人) 10/1(月)9:00~ ※講習時間はすべて1時間

11月分講習会

1 木	19:00~	17 土	17:00~
2 金	13:30~	18 日	9:30~
3 祝	9:30~	21 水	15:00~
4 日	15:00~	23 祝	15:00~
6 火	19:00~	24 土	13:30~
7 水	15:00~	25 日	17:00~
11 日	13:30~	26 月	9:30~
12 月	9:30~	27 火	19:00~
15 木	19:00~	30 金	13:30~

12月分講習会

1 土	15:00~	13 木	19:00~
2 日	15:00~	15 土	13:30~
3 月	9:30~	16 日	13:30~
4 火	19:00~	19 水	15:00~
7 金	13:30~	21 金	13:30~
8 土	17:00~	22 土	9:30~
9 日	17:00~	23 祝	9:30~
10 月	9:30~	25 火	19:00~
12 水	15:00~	27 木	19:00~

HPからのお申し込み(抽選) 大和スポーツセンター で 検索

託児あり(教室と同時に申し込み/1人につき1名分まで) 対象: 2歳~未就学児(9人)/ 託児料: 2,000円

日時 場所(会場) 対象(定員) 参加料 申し込み方法 内容説明 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) ※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

ほげの体験ルポ、第7弾でスタッフとして登場しました。5歳の娘が保育園で、パパが漫画に出た!と得意げに言いふらしたので先生たちからも多数のつぶやきが、対応に苦慮しております。

大和にふれあい早半年。飛行機の音にも慣れてきたので、地図を片手に地理にも慣れていきたいと思います。(グリーンアップセンター 大和ふれあいの女)