

とりころーる

10▶11月号
No. **105**
2025.10.1



明治大学 VS 日本体育大学
11:30 KICK OFF

10/11 土

関東大学ラグビー対抗戦 Aグループ秋季公式戦

大和なでしこスタジアム (大和スポーツセンター競技場)

・中学生以下は入場無料 (要学生証持参)。高校生以上の方は有料チケットが必要です。
・詳しくは関東ラグビーフットボール協会のHPをご覧ください。

主催：関東ラグビーフットボール協会 主管：一般社団法人神奈川県ラグビーフットボール協会 / 大和市ラグビーフットボール協会 協力：大和市



筑波大学 VS 早稲田大学
16:00 KICK OFF

11月24日月 子どもスポーツチャレンジ [全1回]

MIZUNO SPORTS SCHOOL



「ヘキサスロン」という走る・跳ぶ・投げるといった色々な基礎運動を、楽しく遊びながら体験できるプログラムが盛りだくさん!

大和スポーツセンター第1体育室

①10:00~11:00 ②11:30~12:30

👤 大和市内在住・在学の小学生(各75人)

👉 無料

📅 11/10(月)必着 **Te**



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)

「とりころーる」はWEBサイトでも見られます。

やまとナビで 検索

〒242-0018 大和市深見西1-3-17
Tel. 046-263-3100 (代) Fax. 046-263-5533 (代)

「とりころーる」は、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 (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)

・すべての行事で広報用の写真撮影があります。
 ・動きやすい服装でご参加ください。
 ・虫よけのため、長そで・長ズボンなどがおすすめです。



森のボランティア談話室

①10/12(日) ②10/26(日)
 ③11/9(日) ④11/23(日)
 10:00~12:00
 ① どなたでも (ボランティア登録は高校生以上)
 ② 無料 ③ 当日
 ボランティアとお茶しながら、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

①10/12(日) つる性植物を観察しよう
 ②11/9(日) 種の旅立ちを調べよう
 13:00~15:00 ※雨天実施
 ① 小学5年生以上(20人) ② 無料 ③ 当日
 ④ しらかしのいえボランティア協議会 泉の森ガイド部会
 ボランティアの植物解説を聞きながら、泉の森を散策します。毎月テーマを変えて、第2日曜日に開催しています。



草木染め 外来植物で染めよう

10/25(土) 13:00~15:30 ※雨天実施
 泉の森ふれあいキャンプ場
 ① どなたでも (小4以下保護者要同伴) (20人)
 ② 750円 ③ エプロン、ゴム手袋
 ④ 受付中 ⑤ 先着
 ⑥ しらかしのいえスタッフ
 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を染めます。どんな色や模様になるでしょう?



親子で楽しむ自然あそび

①11/16(日) 秋のつめあわせを作ろう
 ②12/21(日) はっぱアートを作ろう
 11:00~12:00 ※①雨天中止 ②雨天実施
 ③ 3歳~小学生と保護者(20人) ④ 1家族300円
 ⑤ ①10/16(木)~②11/21(金)~ ⑥ 先着
 ⑦ しらかしのいえスタッフ
 季節ごとに楽しめる自然あそびを親子で体験します。11月は箱に木の実を集めて楽しみ、12月は葉っぱでアート作品を作ります。
 <協力> しらかしのいえボランティア協議会 自然あそび部



とりの野鳥と森の自然散策

①11/23(日) 到着した冬鳥たち
 ②12/28(日) 水鳥を見分けよう!
 9:20~11:30 ※雨天中止
 ③ 小学5年生以上(10人) ④ 無料
 ⑤ あれば双眼鏡、大和の自然ハンドブック ⑥ 野鳥編
 ⑦ ①10/23(木)~11/9(日) ⑧ ②11/28(金)~12/14(日) ⑨ 先着 (抽選)
 ⑩ しらかしのいえボランティア協議会 野鳥部会
 泉の森・ふれあいの森で行う、初心者対象の野鳥観察会。11~4月の第4日曜日に開催。



樹木ウォッチング ~秋編~

11/24(月) 13:00~15:00 ※雨天実施
 ① 小学生以上(小4以下保護者要同伴) (10人)
 ② 無料 ③ 当日
 ④ しらかしのいえボランティア協議会 植物調査部会
 樹木の基本を学んだ後、ボランティアの案内で10種類の樹木をじっくり観察します。



バウムクーヘンを作ろう

12/13(土) 13:00~15:30 ※雨天実施
 泉の森ふれあいキャンプ場
 ① どなたでも (小4以下保護者要同伴) (100人)
 ② 500円 ③ 軍手、エプロン、タオル
 ④ 11/13(木)~11/29(土) ⑤ 先着 (抽選)
 ⑥ しらかしのいえスタッフ
 まきを拾い集め、グループごとにバウムクーヘンを焼きます。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♪空き時間はクラフト体験も。



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)



七五三写真撮影会

11/2(日) 11:00~15:00 ※時間内いつでも
 ① どなたでも ② 無料
 ③ カメラなど ④ 当日
 慈緑庵で写真撮影してみませんか?当日は慈緑庵を無料開放いたします。多胡記念公園やお茶室を背景に、写真撮影をお楽しみください。



中央林間手づくりマルシェ 呈茶席

11/30(日) 10:00~13:00 ※雨天開催
 ① どなたでも (50人)
 ② 500円 ③ 当日
 中央林間駅前で開催する「中央林間手づくりマルシェ」に合わせて慈緑庵を開放し、抹茶と和菓子をお楽しみいただけます。普段着のまま、お気軽にお立ち寄りください。



引地台公園 (管理事務所)

☎046-260-5798 〒242-0022 大和市柳橋4-5000
 受付時間 9:00~17:30



公園の秋を楽しもう!自然工作

10/25(土) 10:00~14:00 (整理券配布 9:45~)
 場所: 野外音楽堂
 ① どなたでも ② 無料 ③ 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

11/12(水) 13:30~15:00
 場所: 桜ロータリー
 ① どなたでも ② 無料 ③ 当日
 ④ 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植え替えます。



グリーンアップセンター (ふれあいの森内)

☎046-263-8711 (ハナイ) 〒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)



ふれあいの森でクラフト&コスモス摘み取りイベント

10/19(日) 13:00~15:00頃 ※雨天中止
 場所: ふれあいの森 (ふれあいの森大花壇集合)
 ① どなたでも ② 無料
 ③ グリーンアップセンタースタッフ
 ふれあいの森でクラフト作りや大花壇のコスモス摘みをして秋を満喫しよう!



自分でできる庭木の手入れ

11/9(日) 10:00~12:00
 場所: グリーンアップセンター研修室
 ① 高校生以上(20人)
 ② 無料 ③ 筆記用具
 ④ 9/9(火)~ ⑤ 先着
 ⑥ 松尾宏一氏
 剪定や病害虫の防除方法など、庭木や花木の育て方を学びます。



展示 菊花展

11/15(土)~12/7(日) 9:30~21:00
 場所: グリーンギャラリー
 展示団体 大和秋香会



NEW メディカルアロマ クリームづくり

11/16(日) 10:30~12:00
 場所: グリーンアップセンター研修室
 ① 高校生以上(20人)
 ② 1,000円
 ③ エプロン、筆記用具
 ④ 9/17(水)~ ⑤ 先着
 ⑥ 関みゆき氏
 アロマクリーム作りの実習とポイントを学びます。



親子でクリスマス飾りを作ろう

11/30(日) 10:00~12:00
 場所: グリーンアップセンター研修室
 ① 小学生(小3以下保護者要同伴) (15組)
 ② 500円 ③ エプロン、筆記用具
 ④ 9/30(火)~ ⑤ 先着
 ⑥ グリーンアップセンタースタッフ
 親子で木の実は自然素材を使いクリスマス飾りを作ります。



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)

📍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 [全1回]

11/22(土)

9:15~11:30

📍市内在住・在勤・在学のどなたでも(80人)

🆓無料

📅11/8(土)必着 📄T e

オリンピック正式種目を体験できる教室。経験豊富な先生達が丁寧に教えてくれます。

種目: 卓球、トランポリン



障がい者ふれあいフライングディスク体験教室 [全1回]

12/13(土) 10:00~11:30

📍市内在住・在勤・在学・在園の知的障がい者(30人)

🆓無料

📅11/29(土)必着 📄T e

初心者でも安心して参加できる、投げ方から始まるフライングディスク体験教室です。



ズンバ③ [全10回]

12/1~3/9(毎週月) (12/15・29、1/12・19、2/16を除く)

18:30~19:30

📍高校生以上(40人)

📄¥7,500円

📅10/20(月)必着 📄T 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]

12/1~3/9(毎週月) (12/15・29、1/12・19、2/16を除く)

19:45~20:45

📍高校生以上(50人)

📄ヨガマット(パスタオル可)

📄¥7,500円

📅10/20(月)必着 📄T 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!



健康はつらつ④ [全10回]

1/13~3/17(毎週火) 13:15~14:45

📍50歳以上(65人)

📄¥5,000円

📅12/2(火)必着 📄T 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。



フラダンス④ [全10回]

1/13~3/17(毎週火) 15:30~16:30

📍中学生以上の女性(40人)

📄¥7,000円

📅12/2(火)必着 📄T e

全10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。



親子スポーツ③ [全8回]

1/14~3/11(毎週水) (2/11を除く) 9:45~10:45

📍3・4歳児と保護者(2人1組)(35組)

📄¥6,000円

📅12/3(水)必着 📄T e

親子のスキンシップを通じて、楽しく身体を動かします。



ひよこ体操③ [全8回]

1/14~3/11(毎週水) (2/11を除く) 11:15~12:00

📍2歳児と保護者(2人1組)(35組)

📄¥6,000円

📅12/3(水)必着 📄T 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]

1/14~3/11(毎週水) (2/11を除く) 15:00~16:30

📍5歳~未就学児(30人)

📄¥6,000円

📅12/3(水)必着 📄T e

体操などを通じて基本的な運動能力を身につけます。



ジュニアHIPHOP③ [全8回]

1/14~3/11(毎週水) (2/11を除く) 18:15~19:15

📍小学3年生~中学生(35人)

📄¥4,400円

📅12/3(水)必着 📄T e

全8回で1曲の振り付けをマスターします。



ボクシングフィットネス③ [全8回]

1/14~3/11(毎週水) (2/11を除く) 19:45~20:45

📍中学生以上(50人)

📄¥5,600円

📅12/3(水)必着 📄T e

ボディラインを整えるエクササイズ。痩せやすい体質づくりに効果あり。



健美操③ [全12回]

12/11~3/12(毎週木) (1/1・8を除く) 9:45~11:00

📍高校生以上(35人)

📄¥6,600円

📅10/30(木)必着 📄T 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。



からだいきいき体操④ [全10回]

1/15~3/19(毎週木) 15:15~16:30

📍60歳以上(40人)

📄¥5,000円

📅10/24(木)必着 📄T e

運動強度は低めの骨盤体操とストレッチに重点を置いた、初心者でも安心の教室です。



エアロビクス(夜間)⑤ [全8回]

11/27~1/29(毎週木) (1/1・8を除く) 19:00~20:00

📍高校生以上(40人)

📄¥5,600円

📄ヨガマット(パスタオル可)

📅10/16(木)必着 📄T 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!



エアロビクス(午前)⑤ [全8回]

1/16~3/6(毎週金) 10:00~11:30

📍女性(高校生以下不可) (60人)

📄¥5,600円

📄ヨガマット(パスタオル可)

📅12/5(金)必着 📄T 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!



合気道③ [全12回]

12/5~3/13(毎週金) (12/26、1/2・9を除く) 19:00~20:30

📍中学生以上(65人)

📄¥6,600円

📅10/24(金)必着 📄T e

心身の鍛錬や礼儀作法を習得します。初心者大歓迎です。



太極拳③ [全12回]

12/6~3/21(毎週土) (12/27、1/3・10・24を除く)

18:30~19:30

📍高校生以上(65人)

📄¥5,400円

📅10/25(土)必着 📄T e

ゆったりと流れるような動きが特徴。運動が苦手な方にも最適です。



体操教室~バク転に挑戦~

10/25(土)

①11:00~12:00 ②13:00~14:00

📍市内在住・在学の小学1年生~中学3年生(各20人)

🆓無料

📅10/11(土)必着 📄T e

この機会にバク転に挑戦してみませんか?バク転だけではなく、側転などのマット運動の指導もしてもらえます。



ピラティス⑤ [全8回]

1/16~3/6(毎週金) 13:30~14:30

📍女性(高校生以下不可) (40人)

📄ヨガマット(パスタオル可)

📄¥5,600円 📄12/5(金)必着 📄T e

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。



ヨガ(午前)④ [全12回]

12/17~3/25(毎週水)

(12/31、1/7、2/11を除く) 9:15~10:45

📍高校生以上(65人) 📄¥6,600円

📄ヨガマット(パスタオル可)

📅11/5(水)必着 📄T e

音楽を聞きながら無理なく体を動かします。年齢を問わず健康づくりができます。



骨盤矯正ヨガ④ [全12回]

12/17~3/25(毎週水)

(12/31、1/7、2/11を除く) 11:00~11:45

📍高校生以上(65人) 📄¥4,200円

📄ヨガマット(パスタオル可)

📅11/5(水)必着 📄T e

骨盤の歪みや股関節の柔軟性、姿勢を整えるポーズに特化し、身体全体の筋肉を正しく鍛えます。



ヨガ(午後)④ [全12回]

12/18~3/19(毎週木)

(1/1・8を除く) 13:15~14:45

📍高校生以上(65人) 📄¥6,600円

📄ヨガマット(パスタオル可)

📅11/6(木)必着 📄T e

音楽を聞きながら無理なく体を動かします。年齢を問わず健康づくりができます。





大和市スポーツ・よか・みどり財団
【教室・イベント案内】



No. 105 2025. 10. 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1-3-17
Tel. 046-263-3100(代) Fax. 046-263-5533(代)

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(教室の受付初日は10:30から電話のみ対応)
休館日: 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

10/14(火)~11/17(月) 設備点検などのため
休場期間中の受付時間 9:00~17:00



水中フィットネス [全8回]

11/18~1/27(毎週火)
<11/25、12/30、1/13を除く>
11:00~11:45
小学生以上(25人)
¥8,500円 ①10/28(火)~
音楽に合わせて無理なくエクササイズ。シェイプアップと運動不足の解消に効果的です。



親子スキンシップ [全1回]

①11/22(土) 10:15~11:00
②12/13(土) 10:15~11:00
3歳と保護者(オムツが完全に取れた子のみ)(各10組) ¥1,500円
①10/16(木)~
②11/5(水)~
幼児と保護者の2人1組での水泳体験です。親子で楽しみながら水に親しみませう。



幼児水泳体験 [全1回]

12/6(土)
①10:15~11:00 ②11:15~12:00
4~6歳未満就学児(オムツが完全に取れた子のみ)(各10人)
¥1,000円
①11/6(木)~
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。



水泳個人指導

①11/22(土) 29(土) 30(日)
②12/6(土) 7(日) 13(土) 14(日)
20(土) 21(日) 27(土) 28(日)
いずれも13:00~15:15(各30分×4回/日)
小学生以上(1人30分)
¥1回3,000円
①10/17(金)~ ②11/7(金)~
※1人1日1コマまで
あなたの泳ぎをマンツーマンで指導します。個人レッスンなので、自分のペースで参加できる教室です。
※申込後のキャンセルはできません。

幼児水泳教室 [全4回]

①11/18~12/16(毎週火)<11/25を除く>16:00~16:45
②11/19~12/10(毎週水)15:15~16:00
③11/21~12/12(毎週金)16:00~16:45
④12/23~1/27(毎週火)<12/30、1/13を除く>16:00~16:45
⑤12/17~1/14(毎週水)<12/31を除く>15:15~16:00
⑥12/19~1/16(毎週金)<1/2を除く>16:00~16:45
4~6歳未満就学児※オムツが完全に取れた子のみ(各10人) ¥4,000円
①10/21(火) ②10/22(水) ③10/24(金)
④11/11(火) ⑤11/12(水) ⑥11/14(金)
水慣れからのステップアップ教室です。

小学生水泳 [全8回]

小学生(25人) ¥8,000円
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)
A 初級 11/18~1/27(毎週火) 火曜 <11/25、12/30、1/13を除く> 17:00~18:00
①10/21(火)~
D 初級 11/21~1/16(毎週金) 金曜 <1/2を除く> 17:00~18:00
①10/24(金)~
E 中級 11/19~1/14(毎週水) 水曜 <12/31を除く> 17:30~18:30
①10/29(水)~
F 中級 11/20~1/15(毎週木) 木曜 <1/1を除く> 17:30~18:30
①10/30(木)~

トレーニング講習会 高校生以上 ¥400円

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) ※今後の状況により、変更になる場合がございます。

申込 インターネットまたは 往復はがき(抽選予約制)

日程公開: 前々月20日14:00
抽選申込受付期間: 前月1日10:00~15日(必着)
抽選結果発表: 前月20日14:00
随時申込: 前月25日9:00~
(空きがある場合のみ、電話受付)

詳細は大和スポーツセンターHPよりご確認ください。
※HPでご覧いただけない場合は、お電話にてご確認ください。

HOP祭り 11/24(月) 10:00~15:00

①ゴザチャレンジ ②ウォーターロール ③浮き輪ぐらんぷり

申込方法 すべて当日直接

①②午前9:30~プール正面玄関前
午後12:00~窓口
チケットを販売します
③プール室内放送による案内

参加料金

①②各500円
③無料
(別途、プール利用料金が必要です。)



お問い合わせ

引地台温水プール 046-260-5757

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 9:00~16:00 (7/21~8/31は9:00~17:00) 休園日: 月曜日 (月曜日が休日の場合はその翌平日)



十五夜団子飾り

10/1(水)~10/5(日)

十三夜団子飾り

10/29(水)~11/3(月)

旧暦八月の十五夜・九月の十三夜にちなみ、旧北島家の縁側にお団子と、秋の植物・作物を飾ります。



箏のしらべとともにお話の世界へ

10/5(日)10:30~11:45

※雨天時は10/11(土)に延期
どなたでも ¥無料
旧北島家で、箏と尺八の演奏会を開催します。
演奏やお話の朗読にふれ、芸術の秋を堪能しませんか?



まゆ工作

10/26(日)10:00~12:00

どなたでも
(小3以下保護者要同伴)(10人)
¥200円 筆記用具
①9/27(土)~受付中
カイクのまゆを使って、指人形などの工作をします。



いろいろばたのおはなし会

11/1(土)14:30~15:00

どなたでも ¥無料
古民家のイロりのそばで、昔ばなしを聞く会です。子どもから大人まで、楽しく聞けるおはなしを用意しています。



まゆから糸とり体験

11/3(月)13:30~15:00

どなたでも(10人) ¥無料
タオル ①10/4(土)~
カイクのまゆから道具を使わずに糸を取る「すりだし」の体験をします(要予約)。
※ザグリという道具を用いた糸取り体験は、予約不要です。



人形浄瑠璃の上演

11/24(月)13:00~14:00

どなたでも ¥無料
江戸時代から親しまれてきた人形浄瑠璃を、江戸時代に建てられた旧北島家で上演します。



糲摺り・精米実演

11/16(日)10:00~11:00

場所: 泉の森水車小屋
どなたでも ¥無料
泉の森の水車小屋で、田んぼで収穫した稲の糲摺り・精米を実演します。



ヨーカゾーの目籠飾り

11/29(土)~12/7(日)

12月8日のヨーカゾーの伝承にちなんで、一つ目小僧除けの目籠を飾ります。



箏のしらべとともにお話の世界へ

11/30(日)10:30~11:45

※雨天時は12/7(日)に延期
どなたでも ¥無料
旧北島家で、箏の演奏会を開催します。ヨーカゾーの目籠飾りに関連したお話の朗読も行います。

