

# とりころーる



## マリンスポーツ体験DAY

海の学び、SUP・ウインドサーフィン体験

7/22(水)・23(木)・24(金)のいずれか1日

各日9:30～15:30

鎌倉市 材木座海岸 (参加者は現地集合、現地解散)

📍 大和市在住、在学の小学4年生～高校生とその保護者

※小学生の参加は保護者同伴必須 (各日最大40名)

※保護者のみ同時参加可能 (大人のみの申込不可)

🆓 無料

📄 7/10(金)必着 📧 (インターネット申込のみ)



## マリンスポーツ短期スクール

海の学び、SUPの上達コース

全3日間7/29(水)～7/31(金)

各日9:30～12:30

鎌倉市 材木座海岸 (参加者は現地集合、現地解散)

📍 大和市在住、在学の小学4年生～中学生

※小学生の参加は保護者同伴必須 (10名)

🆓 無料

📄 7/15(水)必着 📧 (インターネット申込のみ)



「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

①6/14(日) ②6/28(日) ③7/12(日) ④7/26(日)

10:00~12:00

どなたでも (ボランティア登録は高校生以上)

無料 当日

ボランティアと会話をしながら、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

①6/14(日) シダを観察しよう

②7/12(日) 外来種とは何だろう

13:00~15:00 ※雨天時はプログラムを変更して開催

小学5年生以上 (20人)

無料 当日

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。



### 親子で楽しむ自然あそび「ザリガニをつかまえよう」

6/21(日) 11:00~12:00 ※雨天実施

3歳~小学生と保護者 (20人)

1家族500円 受付中

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。6月は室内でザリガニ釣りを楽しみます。

協力: しらかしのいえボランティア協議会 自然とあそぼう班



### 佐々木洋さんと夜のいきもの観察会

8/21(金) 18:30~20:00 ※雨天実施

小学5年生以上 (小・中学生保護者要同伴) (30人)

1,000円

懐中電灯

7/22(水)~

佐々木 洋氏

プロ・ナチュラリスト 佐々木洋さんの楽しい解説で、セミの羽化などを観察します。普段は見られない、夜の生きものの世界をのぞいてみましょう。



## 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・火曜日 (月・火曜日が休日の場合はその翌平日以降)



### 小麦脱穀実演

6/14(日)

10:00~11:00

どなたでも

無料

園内で収穫した小麦の脱穀を、千歯扱きなど昔の農具で実演します。



### 展示 セタ飾り

6/27(土)~7/5(日)

古民家の縁側に笹飾りを飾ります。短冊に願いごとを書いて吊るしましょう。



### 展示 カイコの飼育展示

7/11(土)~8/11(火) (予定)

養蚕農家だった旧北島家で、カイコの飼育の様子を公開します。\*カイコの成長速度によって、展示期間が変動する場合があります。



### カイコを知ろう

7/12(日) 10:00~12:00 自然観察センター・しらかしのいえ

どなたでも (小3以下保護者同伴) (15組)(1家族1組まで)

1,000円

筆記用具、カイコを入れるための虫かごや紙の箱

6/13(土)~

佐野 遊海氏 (シルク博物館学芸員)

大和市でもたくさん育てられていた、カイコの生態と飼育方法を学ぶ教室です。参加者にはカイコの幼虫を配付します。



## 6月~10月の期間は、休園日が週2日となります。

古民家の維持管理作業のため、6月~10月の期間は原則月・火曜日を休園日とします。月・火曜日が休日の場合は開園しますが、翌平日以降に臨時休園します。詳細は園内掲示板やホームページをご確認ください。ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願い致します。

## グリーンアップセンター (ふれあいの森内)

☎046-263-8711 (ハナイイ) 〒242-0027 大和市下草柳552-1

開館時間 9:30~17:00 (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)



### 親子で野菜収穫体験

6/21(日) 10:00~12:00

小学生とその家族 (15組)

800円

汚れてもよい服装・暑さ対策と飲み物

5/21(木)~

グリーンアップセンタースタッフ

お子さんが根菜の野菜収穫体験を行います。夏野菜のお土産付き。天候により内容変更します。保護者同伴。



### 果樹講座「地植えから鉢植えまで」

7/26(日)

10:00~12:00

高校生以上 (20人)

無料 筆記用具

6/26(金)~

松下一興氏

果樹の実をつけるコツや育て方を学びます。



## 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日)



### 茶道体験教室

8/15(土)

①10:00~11:30

②13:00~14:30

5歳以上 (小学3年生以下は保護者同伴) (各10人)

1人:800円

親子割:1組1,300円 (中学生以下と保護者)

白い靴下、懐紙 (購入可)、あれば茶道用の扇子

7/15(水)~

大和茶道会

和室で日本の文化に触れながら、茶道体験によりおもてなしの心や礼儀作法を学んでみませんか? 自分でお茶を点てる体験もできます。\*お1人様から参加できます。



## 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



### みんなでつろう!花のある公園

6/10(水) 13:30~15:00 (13:30~受付)

引地台公園桜ロータリー集合

どなたでも

無料

軍手、帽子、あれば移植ごて

当日 現地集合

園内の花壇を、みんなで初夏の花壇へと植え替えます。





**夏休み子ども体操 [全4回]**

8/4~8/7 (火~金)

A.9:00~10:30 B.10:45~12:15  
C.13:30~15:00

📍 ABコース…小学1・2年生対象  
Cコース…小学3~6年生対象(各40人)

👉 6,000円  
📅 6/23(火)必着 📍 📧

トランポリン・鉄棒・とび箱の3種目を、4日間集中して行います。基本から練習するので、苦手な種目を克服するチャンス!



**アルティメット体験 [全1回]**

6/27(土)

9:15~10:30

📍 市内在住・在勤・在学の小学生以上(40人)

👉 無料  
📅 6/13(土)必着 📍 📧

話題のニュースポーツ「アルティメット」の体験教室です。初心者・未経験者大歓迎!



**逆上がり特訓① [全1回]**

8月6日(木)15:30~17:00

📍 小学1~3年生(20人)

👉 2,000円

📅 6/25(木)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。



**ズンバ② [全10回]**

7/27~11/9 (毎週月)

<8/10・17、9/21・28、10/12・19除く>  
18:30~19:30

📍 高校生以上(40人)

👉 7,500円

📅 6/15(月)必着 📍 📧

ラテンのリズムに合わせて楽しくエクササイズ!



**パワーヨガ② [全10回]**

7/27~11/9 (毎週月)

<8/10・17、9/21・28、10/12・19除く>  
19:45~20:45

📍 高校生以上(40人)

👉 7,500円

📅 6/15(月)必着 📍 📧

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!



**ジュニアかけっこ② [全8回]**

8/18~10/13 (毎週火) <9/29除く>

A.16:30~17:30 B.17:45~18:45

📍 Aコース…小学1・2年生

Bコース…小学3~6年生(各30人)

👉 7,600円

📅 7/7(火)必着 📍 📧

脚が速くなる方法はもちろん、「走る」動作を通じて運動への適応能力を身に着けよう!



**新 親子体操② [全8回]**

9/30~11/18 (毎週水)

14:45~15:30

📍 3・4歳児と保護者(2人1組)(35組)

👉 6,400円

📅 8/19(水)必着 📍 📧

親子のスキンシップを通じて、楽しく身体を動かします。  
\*令和8年度からの新教室  
\*各回とも開催終了末日までに3・4歳になる子が対象



**新 幼児体操② [全8回]**

9/30~11/18 (毎週水)

16:00~17:00

📍 5歳児~未就学児(30人)

👉 6,400円

📅 8/19(水)必着 📍 📧

鉄棒・とび箱・マット・レク遊びなどを通じ、基本運動を身につけます。  
\*令和8年度からの新教室  
\*各回とも開催終了末日までに5歳~未就学児になる子が対象



**新 ジュニア体操② [全8回]**

9/30~11/18 (毎週水)

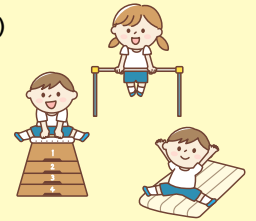
17:30~18:30

📍 小学1~3年生(30人)

👉 6,400円

📅 8/19(水)必着 📍 📧

個別レベルに合わせた指導で、鉄棒・とび箱・マットなどの学校体育の基礎を身につけます。  
\*令和8年度からの新教室



**ボクシングフィットネス② [全8回]**

9/30~11/18 (毎週水)

19:45~20:45

📍 中学生以上(40人)

👉 5,600円

📅 8/19(水)必着 📍 📧

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② [全12回]**

8/6~11/5 (毎週木)

<8/13、9/24除く> 9:45~11:00

📍 高校生以上(35人) 👉 6,600円

📅 6/25(木)必着 📍 📧

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。



**エアロビクス(夜間)③ [全8回]**

7/23~9/17 (毎週木)

<8/13除く> 19:00~20:00

📍 高校生以上(40人) 👉 5,600円

📅 ヨガマット(バスタオル可)

📅 6/11(木)必着 📍 📧

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)③ [全8回]**

8/21~10/9 (毎週金)

10:00~11:30

📍 女性(高校生以下不可)(40人) 👉 5,600円

📅 ヨガマット(バスタオル可)

📅 7/10(金)必着 📍 📧

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!



**ピラティス③ [全8回]**

8/21~10/9 (毎週金)

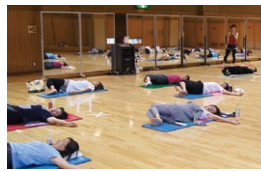
13:30~14:30

📍 女性(高校生以下不可)(40人) 👉 5,600円

📅 ヨガマット(バスタオル可)

📅 7/10(金)必着 📍 📧

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。



**合気道② [全12回]**

8/7~10/30 (毎週金)

<8/14除く> 19:00~20:30

📍 中学生以上(50人)

👉 6,600円

📅 6/26(金)必着 📍 📧

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② [全12回]**

8/1~10/24 (毎週土)

<8/15除く> 18:30~19:30

📍 高校生以上(40人)

👉 6,000円

📅 6/20(土)必着 📍 📧

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。



**ナイターテニス② [全5回]**

9/26~10/24 (毎週土)

(予備日: 10/31、11/7・14) 19:15~20:45

📍 草柳庭球場

📍 高校生以上(50人)

👉 6,500円

📅 8/15(土)必着 📍 📧

レベル別でコート分けを行うので、自分に合った練習が可能です。



**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。



# 大和スポーツセンターの

## ネーミングライツ愛称が決定しました!

- 三機 MIRAI スポーツセンター大和 (大和スポーツセンター)
- 三機 MIRAI アリーナ (体育会館)
- 大和なでしこ三機スタジアム (競技場)



### 引地台温水プール

☎046-260-5757 〒242-0022 大和市長橋4-5000

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)



#### 水中フィットネス [全8回]

9/1~10/20(毎週火)  
(10/13を除く)10/12月実施  
14:15~15:00

👤 高校生以上(25人)

💰 11,000円 ① 7/9木~

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]

① 7/4(土) 10:15~11:00

② 9/12(土) 10:15~11:00

👤 3歳と保護者(オムツが完全に取れた子のみ)  
(10組) 💰 1,500円

① 6/4木~ ② 7/30木~

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ます。



#### 幼児水泳体験 [全1回]

9/5(土)

① 10:15~11:00 ② 11:15~12:00

👤 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

① 7/29水~

親から離れて初めての水泳体験です。まずは水慣れから始めましょう。



#### 水泳個人指導

9/5(土) 12(土) 19(土)

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

① 7/10金~

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]

① 9/1~9/22(毎週火)16:00~16:45

② 9/2~9/23(毎週水)15:15~16:00

③ 9/4~9/25(毎週金)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)

💰 4,500円

① 7/14火 ② 7/15水

③ 7/16木

水慣れからのステップアップ教室です。

#### 小学生水泳

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)

[全8回] 👤 小学生(25人) 💰 10,000円

初級 火曜

9/1~10/20(毎週火)(10/13を除く)10/12月実施  
17:00~18:00 ① 7/14火~

初級 水曜

9/2~10/21(毎週水)  
16:15~17:15 ① 7/15水~

初級 木曜

9/3~10/29(毎週木)(9/24を除く)  
16:15~17:15 ① 7/16木~

初級 金曜

9/4~10/23(毎週金)  
17:00~18:00 ① 7/17金~

中・上級 水曜

9/2~10/21(毎週水)  
17:30~18:30 ① 7/7火~

中・上級 木曜

9/3~10/29(毎週木)(9/24を除く)  
17:30~18:30 ① 7/8水~

#### プール利用料金

● 4/1~6/30

対象	料金
おとな	400円(1回)
こども (3歳~中学生)	200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。

● 7/1~8/31

利用料	料金	超過料金
おとな	400円(2時間)	30分ごとに100円
こども (3歳~中学生)	200円(2時間)	30分ごとに50円

#### 6月開場時間の変更

日	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	
		13:00 開場	13:00 開場	13:00 開場	13:00 開場		
7	8	9	10	11	12	13	
		13:00 開場	13:00 開場	13:00 開場	13:00 開場		
14	15	16	17	18	19	20	
		13:00 開場	13:00 開場	13:00 開場	13:00 開場		
21	22	23	24	25	26	27	
		13:00 開場	13:00 開場	13:00 開場	13:00 開場		
28	29	30					
		13:00 開場					

#### 7月開場時間の変更

日	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	
			13:00 開場	13:00 開場	13:00 開場		
5	6	7	8	9	10	11	
		13:00 開場	13:00 開場	13:00 開場			
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

#### 夏季の営業

期間	開場時間	休場日
7/19	10:00 ~ 20:00	月曜日 (祝日の場合は翌平日)
7/20	9:30 ~ 20:00	なし
8/31		