

親子・子ども向けスポーツ教室特集

**ジュニアかけっこ教室①【全8回】**  
 4/6～6/1(毎週火)(5/4を除く)  
 A.18:15～19:15  
 B.19:30～20:30

📍 Aコース:小学1・2年生  
 Bコース:小学3～6年生  
 (各コース18人)  
 ¥ 各7,200円  
 📅 3/9(火)必着 📄📄  
 脚が速くなるコツ・方法はもちろ  
 ん、「走る」動作を通じて運動へ  
 の適応能力を身に付けよう!



**逆上がり特訓①【全1回】**  
 5/1(土)  
 9:45～11:15

📍 小学1～3年生(20人)  
 ¥ 1,100円  
 📅 4/10(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。



**親子スポーツ①【全8回】**  
 5/26～7/14(毎週水)  
 9:45～10:45

📍 3・4歳児と保護者(2人1組)(18組)  
 ¥ 4,600円  
 📅 4/28(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。



**ひよこ体操①【全8回】**  
 5/26～7/14(毎週水)  
 11:15～12:00

📍 2歳児と保護者  
 (2人1組)(18組)  
 ¥ 4,600円  
 📅 4/28(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。



**幼児スポーツ①【全8回】**  
 5/26～7/14(毎週水)  
 15:00～16:30

📍 5歳～未就学児(18人)  
 ¥ 4,600円  
 📅 4/28(水)必着 📄📄  
 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HIPHOP①【全8回】**  
 5/26～7/14(毎週水)  
 18:15～19:15

📍 小学3年生～中学生(35人)  
 ¥ 4,100円  
 📅 4/28(水)必着 📄📄  
 全8回で1曲の振り付けを  
 マスターします。

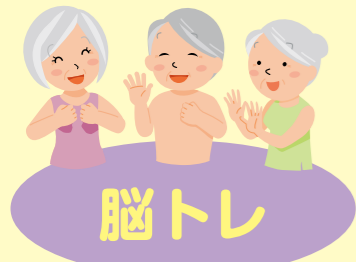


大和スポーツセンター  
 ☎046-261-6200

〒242-0029 大和市長草柳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)

**NEW 引地台温水プール 健康いきいき**  
 4/7(水)から毎週水曜10:15～スタート!!

泳げなくても大丈夫! 60歳以上限定の健康づくり教室!  
 水中やプールサイドでいろいろ運動するので飽きない! 楽しい!



脳トレ

※詳細は2ページをご覧ください。



- ストレッチ
- 水中ウォーク
- 筋力強化
- ケガ防止
- 脳トレ
- リラクゼーション



水中運動

引地台温水プール(引地台公園内)  
 ☎046-260-5757

〒242-0022 大和市長柳橋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)



大和スポーツ・よか・みどり財団  
 【教室・イベント案内】



No. 77 2021.2.1

公益財団法人 大和スポーツ・よか・みどり財団  
 〒242-0018 大和市長見西1-3-17  
 Tel. 046-263-3100(代) Fax. 046-263-5533(代)

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

2021年 3月号  
 No. 77  
 2021.2.1

郷土民家園(旧小川家)  
 茅葺き屋根の葺き替え(3月頃)



「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)



## 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)



**New 健康いきいき** [全8回]  
4/7~6/2(毎週水)<5/5を除く>  
10:15~11:15  
↑ 60歳以上(20人)  
¥ 8,000円  
① 3/17(水)~

泳げなくても大丈夫! 水圧や浮力を利用して、体に無理なく運動できます。脳トレやプールサイドでの体操なども取り入れ、自分のペースで健康づくりに役立てましょう。



**水中フィットネス** [全8回]  
4/6~6/1(毎週火)<5/4を除く>  
10:15~11:00  
↑ 高校生以上(25人)  
¥ 8,500円  
① 3/16(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。



**クロール(バタ足と呼吸・12m目標)** [全8回]  
4/1~6/3(毎週木)<4/29・5/6を除く>  
10:15~11:15  
↑ 高校生以上(15人)  
¥ 8,500円  
① 3/16(火)~

25mプールの約半分=12mをクロールで泳げるようになりたい方のための教室です。バタ足や顔を水につけて息継ぎしながら泳ぎ、最終回には12m完泳できるようにしましょう。


初参加時のめやす  
・水泳教室に初めて参加する人  
・これから水泳を練習する人  
・呼吸なしのクロールができない人



**クロール(フォームと呼吸・25m目標)** [全8回]  
4/2~6/4(毎週金)<4/30・5/7を除く>  
10:15~11:15  
↑ 高校生以上(15人)  
¥ 8,500円  
① 3/16(火)~

25mプールをクロールで泳げるようになりたい方のための教室です。フォームや泳ぎ切るための呼吸を意識して、憧れの25mプールの端から端まで完泳できるようになります。

初参加時のめやす  
・クロールで25m完泳を目指したい人  
・クロールの練習をしたい人  
・泳力に自信がない場合は「バタ足と呼吸・12m目標」クラスをお選びください



**親子スキンシップ** [全1回]  
① 3/13(土) ② 4/17(土) 10:15~11:00  
↑ ① 3~6歳と保護者(10組) ※オムツが完全に取れた子のみ  
② 3~4歳と保護者(10組) ※オムツが完全に取れた子のみ  
¥ 1,500円  
① 2/5(金)~  
② 3/24(水)~

※令和3年4月から対象変更  
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す。



**幼児水泳体験** [全1回]  
3/6(土) ① 10:15~11:00 ② 11:15~12:00  
4/10(土) ③ 10:15~11:00 ④ 11:15~12:00  
↑ ① 3~4歳(10人) ③ 4歳児(10人)  
② ④ 5~6歳未就学児(10人) ※いずれもオムツが完全に取れた子のみ  
¥ 1,000円  
① 2/24(木)~  
③ ④ 3/23(火)~

※令和3年4月から対象変更  
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。



**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  
**株式会社ハリマビシステム**

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

**水泳個人指導** [全1回]  
3/5(金)・12(金) 10:15~12:15 (各30分×4回/日)  
3/6(土)・13(土) 13:00~15:00 (各30分×4回/日)  
4/1(木)・2(金)・3(土)・10(土)・17(土)・24(土)  
13:00~15:00 (各30分×4回/日)  
↑ 小学生以上  
¥ 1人30分 1回2,000円  
① 3月分は2/9(火)~ ② 4月分は3/18(木)~

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。



初参加時のめやす

<b>初級</b>	・水泳教室に初めて参加する子 ・補助なしで潜ったり浮いたりすることが怖い子
<b>中級</b>	・けのびや背浮きができる子 ・呼吸なしのクロールができない子
<b>上級</b>	・呼吸なしのクロールができる子 ・クロールでの25m完泳や平泳ぎを練習する子

**小学生水泳** [全4回] ↑ 小学生(各25人) ¥ 各4,000円

クラス	日程	時間	申込方法
初級		25(木) 17:30~18:30 その他 11:30~12:30	2/10(水)~
中級	3/25(木)・26(金)・30(火)・31(水)	25(木) 16:15~17:15 その他 10:15~11:15 ※上級と同時開催	2/12(金)~
上級		25(木) 16:15~17:15 その他 10:15~11:15 ※中級と同時開催	2/16(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)



**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	4/6~6/1(毎週火)<5/4を除く>	16:15~17:15
	水曜	4/7~6/2(毎週水)<5/5を除く>	16:15~17:15
	木曜	4/1~6/3(毎週木)<4/29・5/6を除く>	16:15~17:15
	金曜	4/2~6/4(毎週金)<4/30・5/7を除く>	17:45~18:45
中級	火曜	4/6~6/1(毎週火)<5/4を除く>	17:45~18:45
	水曜	4/7~6/2(毎週水)<5/5を除く>	17:45~18:45
	木曜	4/1~6/3(毎週木)<4/29・5/6を除く>	17:45~18:45
	金曜	4/2~6/4(毎週金)<4/30・5/7を除く>	16:15~17:15
上級	火曜	4/6~6/1(毎週火)<5/4を除く>	17:45~18:45

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)


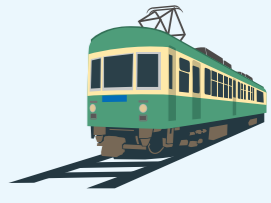
〈重要〉  
更衣室の混雑緩和のため、今まで17:30~18:30の教室は15分遅れの17:45~18:45に変更します。



開催中のイベント **無料** 2/28日まで

- 水泳ワンポイントアドバイス
- 江ノ電水中ウォーキングラリー

どなたでも参加できます。詳細は館内掲示物または窓口へ

つばやき

つばやき

**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。  
 ※マスクを着用し、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中止となります。


**自然とあそぼう**  
**4/18(日) 春の草花であそぼう**  
**11:00~12:00**  
 ① どなたでも (小3以下保護者同伴) (15人)  
 ② 無料  
 ③ 3/18(木)~ ④ ⑤

親子で楽しめる自然体験行事。季節により様々な自然あそびが体験できます。計3回の参加で素敵なプレゼントも!



**大人の昆虫観察入門**  
**4/21(水)**  
**13:00~15:00**  
 ① 大人 (20歳以上) (10人)  
 ② 300円  
 ③ 3/17(水)~ ④ ⑤

毎月第3水曜日に開催する、大人だけが参加できる昆虫観察会。泉の森を散策しながら、様々な昆虫を観察します。初心者対象です。※1・2月を除き、毎月開催予定。



**親子で一緒に自然体験 [春編]**  
**5/1(土)**  
**10:00~11:00**  
 ① 1歳半~3歳児とその保護者 (2人1組) (10組)  
 ※参加者以外の同伴不可  
 ② 1組300円  
 ③ 4/1(木)~ ④ ⑤

新緑に包まれる季節。小さなお子さまと一緒に、お外で自然あそびを楽しみませんか?




企画・運営 しらかしのいえボランティア協議会 自然あそび部

**野鳥と森の自然散策 [全1回]**  
 ① **2/28(日) いろいろな鳥たちを見分けよう!**  
 ② **3/28(日) 鳥たちの春**  
 ③ **4/25(日) さえずりを楽しもう**  
**9:20~11:30**  
 ① どなたでも (小3以下保護者同伴) (15人)  
 ② 無料  
 ③ あれば双眼鏡  
 ④ ①1/28(木)~ ②2/28(日)~ ③3/25(木)~ ④ ⑤

初心者大歓迎の野鳥観察会。木が落葉し、鳥が見やすい今がバードウォッチングに最適!





企画・運営 しらかしのいえボランティア協議会 野鳥部

**泉の森観察会 [全1回]**  
 ① **3/14(日) 春の妖精と出会おう**  
 ② **4/11(日) 花の形を調べよう**  
**13:00~15:00**  
 ① どなたでも (小3以下保護者同伴) (15人)  
 ② 無料  
 ③ ①2/14(日)~ ②3/11(木)~ ④ ⑤

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

**ほげげの体験ルポ** VOLUME 22

大和市在住の漫画家「ほげげ」による体験漫画、第22弾「**泉の森観察会 紅葉を賞でよう編**」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!!

**ほげげの体験ルポ** VOLUME 22

「泉の森観察会 紅葉を賞でよう編」

寒さも増した12月、今回は泉の森にて行われた「**紅葉を賞でよう**」に参加してきました。

見えてみれば、紅葉していろよ!

キレイ♡

**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  
 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

旧小川家茅葺き屋根葺き替え工事のため、立ち入り制限や展示日程の変更が生じる場合があります。ご了承ください。  
 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。

**展示 お雛様飾り展示**  
**2/6(土)~3/7(日)**  
 古民家の中に七段飾りや吊るし雛を飾って大和市のひな祭りを紹介します。



**展示 三館合同企画展「古民家でひな祭り」**  
**2/17(水)~3/7(日)**  
 当館・つる舞の里歴史資料館・下鶴ふるさと館の三館合同で「ひな祭り」をテーマにした展示とスタンプラリーを行います。3館全てのスタンプを集めた方には記念品もあります。ヤマトン健康ポイント対象イベントです。




**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)

随時つぶやき中!  
 @greenupcenter

〒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)

**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)

**はじめての絵手紙体験**  
 ~野菜を描いてみよう~  
**2/24(水)**  
**10:00~12:00**  
 ① 高校生以上(15人) ② 500円  
 ③ 筆記用具、スリッパ ④ 2/3(水)~ ⑤ ⑥  
 ⑦ 大津 文子

季節の花や野菜を描き、ひとこを添える絵手紙。はじめての方でも安心してご体験いただけます。身近な野菜を使って描いてみませんか。



**基礎から学ぶハーブ [全4回]**  
**4/16(金) ハーブの種まき**  
**5/21(金) タッジーマッジー (ハーブの花束)**  
**6/18(金) ラベンダースティックづくり**  
**7/16(金) ハーブ園で夏越しの手入れ**  
**10:00~12:00**  
 ① 高校生以上(15人) ② 3,800円  
 ③ 筆記用具、スリッパ ④ 3/2(火)~ ⑤ ⑥  
 ⑦ 橋本 幸子

ハーブの育て方や利用方法を基礎からしっかり学びます。




**展示 いけばな展**  
**前期3/5(金)~3/7(日)**  
**後期3/9(火)~3/11(木)**  
**9:30~21:00**  
 ※ただし、各最終日は17:00まで  
 前期と後期でお花が入れ替わりますので、期間中2度楽しめます。



展示団体 大和華道協会

**「ふれあいの森ふれあい広場でのバーベキュー利用禁止について」**

ふれあいの森ふれあい広場では以前からゴミの不法投棄や騒音が問題となっており、利用者への注意喚起に努めてまいりましたが改善されなかったため、令和3年2月1日以降のバーベキュー利用は禁止 (喫煙所以外での火気使用禁止) となります。  
 バーベキュー利用される方は、引地台公園や大和ゆとりの森、泉の森ふれあいキャンプ場をご利用ください。

**バーベキューができる場所**

- 引地台公園 (連絡先:050-3816-6374) 要予約
- 大和ゆとりの森 (連絡先:046-268-0535) 要予約
- 泉の森ふれあいキャンプ場 (連絡先:046-260-5795) 要予約

**問い合わせ**  
 大和市役所 みどり公園課 公園管理事務所 TEL 046-263-9221

投棄されたゴミ




つばやき 瘦せたいでも食べたい! 結局後者がいつも勝つてしまいます。せめて体に良いものを食べよう! と心掛け、わずかながらの罪滅ぼし。職場で教えてもらった手作りの干し芋。これが最高に美味しいのです! 結局、食べ物の話で終わります。グリーンアップセンター モーニング

つばやき 瘦せたいでも食べたい! 結局後者がいつも勝つてしまいます。せめて体に良いものを食べよう! と心掛け、わずかながらの罪滅ぼし。職場で教えてもらった手作りの干し芋。これが最高に美味しいのです! 結局、食べ物の話で終わります。グリーンアップセンター モーニング

# 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



## ファミリースポーツ教室 [全1回]

3/6(土) 10:00~13:00

市内の5歳~小学生と家族でいろいろなスポーツを楽しく体験できるイベントです。



中止

## アルティメット体験 [全1回]

3/13(土) (予備日:3/14) 13:00~15:00

市内在住・在勤・在学の方を対象に、話題のニュースポーツ「アルティメット」を体験しよう。初心者大歓迎!



中止

## 親子のスポーツ [全1回]

2/27(土) 9:30~11:30

市内在住・在勤・在学の方を対象に、5歳~小学3年生と保護者(親子2組)を対象に、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。保護者がヨガなどを体験している間、お子様を隣の会場でお預かりします。



中止

## ナイターテニス① [全5回]

5/8~6/5(毎週土) (予備日:6/12・19・26) 19:15~20:45

草柳庭球場 高校生以上(50人) 6,200円 4/10(土)必着 ※申込方法が変わりました。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。



## からだいきいき体操① [全12回]

4/1~6/24(毎週木) (4/29を除く) 15:15~16:30

60歳以上(35人) 5,100円 3/4(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。



## エアロビクス(午前の部)① [全8回]

4/2~5/21(毎週金) 10:00~11:30

女性(高校生以下不可)(35人) 5,100円 3/5(金)9:00~ \*託児制度は中止とさせていただきます。



## パワーヨーガ① [全10回]

4/5~7/5(毎週月) (4/19,5/3・17,6/21を除く) 19:45~20:45

高校生以上(35人) 7,200円 3/8(月)9:00~ 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)① [全8回]

4/1~5/27(毎週木) (4/29を除く) 19:00~20:00

高校生以上(35人) 5,100円 3/4(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!



## ピラティス① [全8回]

4/2~5/21(毎週金) 13:30~14:30

女性(高校生以下不可)(35人) 5,100円 3/12(金)9:00~ 鍛えにくいコアマッスを中心に動かして、身体の歪みを改善できます。



## ズンバ① [全10回]

4/5~7/5(毎週月) (4/19,5/3・17,6/21を除く) 18:30~19:30

高校生以上(35人) 7,200円 3/8(月)9:00~ ラテンのリズムに合わせて楽しくエクササイズ!



## フラダンス① [全12回]

4/6~6/22(毎週火) 15:30~16:30

中学生以上の女性(35人) 7,700円 3/9(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。



## 合気道① [全12回]

4/2~6/25(毎週金) (5/14を除く) 19:00~20:30

中学生以上(35人) 6,200円 3/5(金)9:00~ 心身の鍛錬や礼儀作法を習得します。初心者大歓迎です!



## Fight フィットネス① [全12回]

4/10~7/3(毎週土) (6/12を除く) 19:45~20:45

18歳以上(高校生不可)(35人) 6,200円 3/13(土)9:00~ 格闘技で用いるキックやパンチなどの動作を行う有酸素系のプログラムです。



## 健康はつらつ① [全12回]

4/6~6/22(毎週火) 13:15~14:45

50歳以上(35人) 5,100円 3/2(火)9:00~ ※1回の申し込みにつき1人分まで 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。



## 健美操① [全12回]

4/8~7/1(毎週木) (4/29を除く) 9:45~11:00

高校生以上(35人) 6,200円 3/11(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。



## 太極拳① [全12回]

4/10~7/3(毎週土) (6/12を除く) 18:30~19:30

高校生以上(35人) 5,100円 3/13(土)9:00~ 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。



教室名[回数]	日程	時間	対象(定員)	参加料	申込方法	備考
ヨガ(午後)① [全12回]	4/1~6/24(毎週木) (4/29を除く)	13:15~14:45	高校生以上(35人)	6,200円	3/4(木)必着	*ヨガマットのご持参をお願いします。(バスタオル可)
ヨガ(午前)① [全12回]	4/7~6/30(毎週水) (5/5を除く)	9:15~10:45	高校生以上(35人)	6,200円	3/3(水)必着	*ヨガマットのご持参をお願いします。(バスタオル可)
骨盤矯正ヨガ① [全12回]	4/7~6/30(毎週水) (5/5を除く)	11:00~11:45	高校生以上(35人)	3,800円	3/3(水)必着	*託児制度は中止とさせていただきます。

## 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  
抽選申込受付期間:前月1日~15日(必着)  
当選発表:前月20日  
随時申込:前月25日(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をご覧いただけない場合は、お電話にてご確認ください。



教室・イベント中止のお知らせ 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催を予定していた下記の教室・イベントについて中止とさせていただきます。

・リトミック教室① ・スポーツ教室託児(エアロビクス(午前の部)①・骨盤矯正ヨガ①)

※今後の状況によっては、内容を変更、中止する場合があります。HPで最新状況をお知らせします。