

とりこる

ダンボール迷路



スポーツスタッキング



ラウンドネット



ドローンファイト



コーンボール



パドルテニス



カバディ



SASSEN



ピククルボール



大和スポーツセンター感謝DAY

スポーツしちやお!

2024

10/5(土)
9:30~16:00

当日受付

※一部教室を除く

場 所:大和スポーツセンター 対 象:どなたでも
(大和市上草柳1-1-1 TEL.046-261-6200) 持ち物:室内シューズ、運動できる服装

※詳しくは大和スポーツセンターHPをご確認ください。

キックボクシング体験

〈体験〉1部 9:45~ 2部 11:00~

〈演武〉デモンストレーション 10:25~

要事前申込



バク転に挑戦教室

〈体験〉1部 13:00~ 2部 15:00~

〈演舞〉デモンストレーション 14:30~

要事前申込



※詳しくは大和スポーツセンターHPをご確認ください。



「とりこる」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。



草木染め 外来種で染めよう

10/26(土) 13:00~15:30 ※雨天開催
 ① どなたでも (小4以下保護者同伴) (20人)
 ② ¥750円
 ③ エプロン、ゴム手袋
 ④ 9/26(木)~ (先着順)
 ⑤ しらかしのいえスタッフ



森のボランティア談話室

10/27(日)・11/24(日)
 10:00~12:00 ※時間内いつでも
 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

① 11/10(日) 種の旅立ちを調べよう
 ② 12/8(日) 紅葉をめであら
 13:00~15:00 ※雨天開催
 ③ 小学5年生以上 (20人) ¥無料
 ④ ①10/10(木)~②11/8(金)~ (先着順)
 しらかしのいえボランティア協議会 泉の森ガイド部



樹木ウォッチング ~秋編~

11/16(土) 13:00~15:00 ※雨天開催
 ① 小学生以上 (小4以下保護者同伴) (10人)
 ② 無料
 ③ 10/16(水)~ (先着順)
 しらかしのいえボランティア協議会 植物調査班



親子で楽しむ自然あそび

① 11/17(日) 秋のつめあわせを作ろう
 ② 12/15(日) 葉っぱアートを作ろう
 11:00~12:00 ※雨天時 11月:中止 12月:開催
 ③ 3歳~小学生と保護者 (10組)
 ④ ¥1組300円
 ⑤ ①10/17(木)~②11/15(金)~ (先着順)
 しらかしのいえスタッフ



野鳥と森の自然散策

① 11/24(日) 到着した冬鳥たち
 ② 12/22(日) 水鳥を見分けてよう!
 9:20~11:30 ※雨天中止
 ③ 小学5年生以上 (10人) ¥無料
 ④ あれば双眼鏡
 大和の自然ハンドブック ③野鳥編
 ⑤ ①10/24(木)~11/10(日)
 ⑥ ②11/22(金)~12/8(日) (抽選)
 しらかしのいえボランティア協議会 野鳥部



大人の昆虫観察会<12月>

12/11(水) 13:30~15:00 ※雨天中止
 ① 高校生以上 (10人) ¥300円
 ② ルーペ、図鑑など各自必要だと思うもの
 ③ 11/12(火)~ (先着順)
 しらかしのいえスタッフ
 しらかしのいえのスタッフと昆虫を観察しながら、泉の森を散策します。
 (協力) しらかしのいえボランティア協議会 昆虫班



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)



展示 十三夜団子飾り

10/12(土)~10/20(日)
 旧暦九月の十三夜にちなみ、旧北島家の縁側に13個のお団子と秋の植物・作物を飾ります。
 YAMATO ART 100



こと 箏のしらべとともにお話の世界へ

10/20(日) ※雨天時は10/27(日)に延期
 10:30~11:45
 ① どなたでも ¥無料
 旧北島家で、邦楽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?
 YAMATO ART 100



人形浄瑠璃の上演

11/3(日) 13:00~14:00
 ① 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。江戸人形独特の粋な所作をお楽しみください。
 YAMATO ART 100



もみず 糺摺り・精米実演

11/17(日)
 10:00~11:00 泉の森水車小屋
 ① 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糺摺り・精米を実演します。


まゆ工作

11/24(日) 10:00~12:00
 ① どなたでも (小学3年生以下は保護者同伴) (10人) ¥200円 ② 筆記用具
 ③ 10/26(土)~ (先着順)
 カイコのまゆを使った工作教室です。指人形などを作ります。
 YAMATO ART 100



展示 ヨーカゾーの目籠飾り

11/23(土)~12/8(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。


グリーンアップセンター (ふれあいの森内)

☎046-263-8711 (ハナライ)
 〒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)

みどりの相談コーナー (水・金・日曜日)
 植物に関する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)



コスモス摘み取りイベント

10/24(木) 13:45~15:00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 ¥無料
 ② 汚れてもよい服装・花切はさみ、持ち帰り袋、飲み物
 ③ 当日 しらかしのいえグリーンアップセンター職員
 ふれあいの森大花壇のコスモスの摘み取りボランティアに参加しませんか? 摘んだ花は持ち帰りができます。


自分でできる庭木の手入れ

11/24(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) ¥500円
 ② 筆記用具
 ③ 10/13(日)~ (先着順)
 ④ 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 小品盆栽展

10/19(土)~10/20(日)
 9:30~21:00 (最終日は16:00まで)
 場所: グリーンギャラリー
 ① どなたでも
 ② 無料
 展示団体: 小品盆栽愛好会


展示 菊花展

11/9(土)~12/1(日)
 9:30~21:00
 場所: グリーンギャラリー
 ① どなたでも
 ② 無料
 展示団体: 大和秋香会


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)



七五三写真撮影会

11/2(土) 11:00~15:00 ※時間内いつでも
 ① どなたでも ¥無料
 ② カメラなど ③ 当日
 着物が映えるお茶室で、記念撮影をお楽しみください。七五三以外のご参加もお待ちしております。
 当日撮影したお気に入りの1枚をお送りください。慈緑庵ホームページや館内掲示板にてご紹介いたします。


中央林間手づくりマルシェ 呈茶席

11/24(日) 10:00~13:00
 ① どなたでも (50人) ¥300円
 ② 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、抹茶和菓子をお楽しみいただけます。


引地台温水プール

電話046-260-5757 〒242-0022 大和市柳橋4-5000 引地台公園内
開館時間 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 10/7(月)~11/11(月)は、設備点検などのため休場します。
休場期間中の受付時間 9:00~17:00



健康いきいき [全8回]

11/13~1/8(毎週水)〈1/1を除く〉

14:15~15:15

60歳以上(20人)

8,000円

10/9水~



泳げなくても大丈夫! ストレッチ、水中歩行、筋肉強化、ケガ予防、脳トレなども行います。

水泳個人指導

11/16(土) 23(土) 24(日) 30(土)

12/1(日) 7(土) 8(日) 14(土) 15(日) 21(土) 22(日) 28(土)

13:00~15:15(各30分×4回/日)

小学生以上 ¥1回 2,000円

10/18金~

11/1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。

小学生水泳 [全8回]

初級火曜 11/12~1/7(毎週火)〈12/31を除く〉16:30~17:30

初級水曜 11/13~1/8(毎週水)〈1/1を除く〉16:30~17:30

中級木曜 11/14~1/9(毎週木)〈1/2を除く〉16:30~17:30

中級金曜 11/15~1/10(毎週金)〈1/3を除く〉16:30~17:30

上級 11/15~1/10(毎週金)〈1/3を除く〉16:30~17:30

小学生(25人) ¥8,000円

初級 10/2水~ 中級 10/3木~

上級 10/4金~



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)

水中フィットネス [全8回]

11/19~1/21(毎週火)〈12/31、1/14を除く〉

14:15~15:00

高校生以上(25人)

8,500円

10/8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

11/16(土) 12/14(土) 10:15~11:00

3~4歳と保護者(オムツが完全に取れた子のみ)(10組)

1,500円

10/11金~

11/15金~



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せ。

幼児水泳体験

12/7(土) ①10:15~11:00 ②11:15~12:00

①4歳(オムツが完全に取れた子のみ)(10人)

②5~6歳(10人)

各1,000円

11/7木~



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。

大和スポーツセンター

電話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



野球障がい予防のためのケア・トレーニング [全1回]

12/15(日) 10:00~13:00

①小・中学生 ②小・中学生の指導者(100人)

*保護者は小・中学生との同伴参加の場合のみ参加可(保護者のみの参加不可)

無料 12/8日必着

DeNAベイスターズトレーニングコーチ

から、野球肘、野球肩に対する予防ストレッチ・トレーニングなどが学べます。



からだいきいき体操 [全12回]

12/26~3/27(毎週木) 15:15~16:30

12/2を除外

60歳以上(40人) ¥5,400円

11/14木必着

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。



ズンバ [全10回]

11/25~3/10(毎週月) 18:30~19:30

12/16・30、1/13・20、2/17・24を除く

高校生以上(40人) ¥7,500円

10/14月必着

ラテンのリズムに合わせて楽しくエクササイズ!



パワーヨーガ [全10回]

11/25~3/10(毎週月) 19:45~20:45

12/16・30、1/13・20、2/17・24を除く

高校生以上(50人) ¥7,500円

10/14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、短期間でシェイプアップも!

*ヨガマット持参(バスタオル可)



健康はつらつ [全10回]

1/14~3/25(毎週火) 13:15~14:45

12/11を除く

50歳以上(75人) ¥5,000円

12/3火必着

ストレッチや筋力トレーニングをバランスよく取り入れた運動を行います。

*ヨガマット持参(バスタオル可)



フラダンス [全10回]

1/14~3/25(毎週火) 15:30~16:30

12/11を除く

中学生以上の女性(40人)

7,000円 12/3火必着

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 [全8回]

1/15~3/5(毎週水) 9:45~10:45

3・4歳児と保護者(2人1組)(35組)

6,000円

12/4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 [全8回]

1/15~3/5(毎週水) 11:15~12:00

2歳児と保護者(2人1組)(35組)

6,000円

12/4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 [全8回]

1/15~3/5(毎週水) 15:00~16:30

5歳~未就学児(30人)

6,000円

12/4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HIPHOP [全8回]

1/15~3/5(毎週水) 18:15~19:15

小学3年生~中学生(35人)

4,400円

12/4水必着

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 [全8回]

1/15~3/5(毎週水) 19:45~20:45

中学生以上(50人) ¥5,600円

12/4水必着

ボクシングを覚えるエクササイズ。質の高い筋肉を身につけ、痩せやすい体質づくりに効果あり。



健美操 [全12回]

12/12~3/13(毎週木) 9:45~11:00

12/9を除く

高校生以上(35人) ¥6,600円

10/31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) [全8回]

11/28~1/30(毎週木) 19:00~20:00

12/9を除く

高校生以上(40人) ¥5,600円

10/17(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!

*ヨガマット持参(バスタオル可)



エアロビクス(午前) [全8回]

1/17~3/7(毎週金) 10:00~11:30

女性(高校生以下不可)(60人) ¥5,600円

12/6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!

*ヨガマット持参(バスタオル可)



ピラティス [全8回]

1/17~3/7(毎週金) 13:30~14:30

女性(高校生以下不可)(40人) ¥5,600円

12/6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。

*ヨガマット持参(バスタオル可)



合気道 [全12回]

12/6~3/7(毎週金) 19:00~20:30

12/27、1/3を除く

中学生以上(65人) ¥6,600円

10/25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 [全12回]

12/7~3/15(毎週土) 18:30~19:30

12/28、1/4・11を除く

高校生以上(65人) ¥5,400円

10/26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。



ヨガ(午前) [全12回]

12/25~3/26(毎週水) 9:15~10:45

1/1・8を除く

高校生以上(65人)

6,600円

11/13水必着

*ヨガマット持参(バスタオル可)



骨盤矯正ヨガ [全12回]

12/25~3/26(毎週水) 11:00~11:45

1/1・8を除く

高校生以上(65人)

4,200円

11/13水必着

*ヨガマット持参(バスタオル可)



ヨガ(午後) [全12回]

12/26~3/27(毎週木) 13:15~14:45

1/2・9を除く

高校生以上(65人)

6,600円

11/14木必着

*ヨガマット持参(バスタオル可)





大和市スポーツ・よか・みどり財団
【教室・イベント案内】



No. 99 2024.10.1

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)

大和市トップスポーツ観戦デー

関東大学ラグビー対抗戦 Aグループ 筑波大学 対 日本体育大学

10/20 (日) 13:00 KICK OFF

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) 高校生以上の入場に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

B3 LEAGUE 2024-25 シーズン

湘南ユナイテッドBC 対 新潟アルビレックスBB

11/9 (土) 15:00 TIPOFF **11/10 (日) 14:00 TIPOFF**

大和スポーツセンター体育会館 メインアリーナ

大和市の小中高生入場無料。それ以外の方は有料チケットが必要です。
詳しくは湘南ユナイテッドBCのHPをご覧ください。

写真提供：湘南ユナイテッドBC / Copyright SHONAN UNITED BC.

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。

インターネット または往復はがき (抽選予約制)

申込

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

11/17 (日) 10:00～15:00

①ゴザチャレンジ ②ウォーターロール
③カラーボールで宝探し ④浮き輪んグランプリ

申込方法 すべて当日直接
①②午前分 9:30～プール正面玄関前 午後分 12:00～窓口
チケットを販売します
③プール内の休憩時間後随時
④プール室内放送による案内

参加料金 ①②各500円 ③④無料
(別途、プール利用料金が必要です。)

問い合わせ 引地台温水プール ☎046-260-5757

公園の秋を楽しもう! 自然工作

10/26(土) 10:00～14:00 (9:45～整理券配布)

場所: 野外音楽堂 ※雨天決行

どなたでも(200人) 無料 当日

公園の秋の恵みを使って、楽しい工作をします。




みんなで作ろう! 花のある公園

11/13(水) 13:30～15:00

場所: 桜ロータリー ※荒天中止・小雨決行

どなたでも 無料 車手、帽子、あれば移植ゴテ 当日

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。




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