

とりこる

2▶3月号

No.

107

2026.2.1

令和7年度 大和市トップスポーツ観戦デー

NITジャパンラグビー リーグワン 2025-26 ディビジョン3 第8節開催

大和なでこスタジアム(大和スポーツセンター競技場)

令和8年 2月28日 土

12:00 KICK OFF



ヤクルトレビンス戸田 **VS** 狭山セコムラガッツ



大和市民優待あり! 詳しくは大和スポーツセンターHPをご確認ください。

引地台温水プールからお知らせ

回数券の使用期限が迫っています! 使用: 令和8年3月31日(火)まで

※回数券の払い戻しは一切できません。ご了承ください。

施設は都立・市立・町立

大和市引地台温水プール

回数券 3,600円分

有効期限: 令和8年3月31日



「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）

森のボランティア談話室

①2/22(日) ②3/8(日)
③3/22(日) ④4/12(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 ④ 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

①2/8(日) 動植物の冬越しのしかたを知ろう
②3/8(日) 春の妖精と出会う
③4/12(日) 花の形を調べよう

13:00～15:00 ※雨天実施

👤 小学5年生以上(20人)

👉 無料 ④ 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。



とりの野鳥と森の自然散策

①3/22(日) 鳥たちの春

②4/26(日) さえずりを楽しもう

9:20～11:30 ※雨天中止(小雨決行)

👤 小学5年生以上(10人) 🍷 無料

👉 あれば双眼鏡、大和の自然ハンドブック③野鳥編

④ ①2/22(日)～3/8(日)

②3/26(木)～4/12(日) 📌 (抽選)

📌 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。



こどもバードウォッチング

①2/15(日) ②3/15(日)

11:00～12:00 ※雨天中止

👤 5歳～小学生と保護者(20人)

👉 1家族300円

④ ①受付中 ②2/15(日)～ 📌 (抽選)

📌 しらかしのいえスタッフ

親子で楽しめる、初心者向けの野鳥観察会。水辺の野鳥を観察したり、鳥について簡単な解説を行ったりします。

1～3月の第3日曜日に開催。



親子で楽しむ自然あそび

4/19(日) 春の草花であそぼう

11:00～12:00 ※雨天中止

👤 3歳～小学生と保護者(20人)

👉 1家族500円

④ 3/19(木)～ 📌 (抽選)

📌 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。

令和8年度初回の4月は、春の草花であそびます。

〈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



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 ヨーカゾーの目籠飾り

1/31(土)～2/8(日)

12月と2月の8日は「ヨーカゾー」といい、大和市域では一つ目小僧が村に来るといふ伝承がありました。一つ目小僧除けに目籠を出す風習を、各古民家で再現します。



展示 お雛様飾り

2/7(土)～3/8(日)

古民家に七段飾りや吊るし雛を飾り、大和市域の雛祭りをご紹介します。



展示 3館合同企画展

「昭和のやまと-昔の暮らしへタイムスリップ」

2/7(土)～3/15(日)

つる舞の里歴史資料館、下鶴間ふるさと館と合同で、3館を巡る昭和をテーマにした企画展示と、スタンプラリーを開催します。



民家園の春まつり

3/1(日)

10:00～15:00

(人形浄瑠璃の上演時間13:00～14:00)

👤 どなたでも

👉 無料

桜の季節に、民家園でおまつりを開催します。昔ながらのおもちゃ遊びの体験や、人形浄瑠璃の上演を楽しみましょう。



こと 箏のしらべとともにお話の世界へ

3/8(日) ※雨天時は3/15(日)に延期

10:30～11:45

👤 どなたでも

👉 無料

古民家を舞台にした、箏と尺八の演奏会です。春にちなんだ楽曲の演奏をお楽しみください。



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 9:30～21:00 (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）

展示 いけばな展

前期 2/27(金)～3/1(日)

後期 3/3(火)～3/5(木)

※ただし1日と5日は17:00まで

9:30～21:00

一足早く春の訪れを感じるいけばな展。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



展示 小品盆栽展

3/21(土)～3/22(日)

9:30～21:00

小さな鉢の中で樹木の姿や自然の情景を表現する小品盆栽をお楽しみください。展示団体 小品盆栽愛好会 ※最終日は16:00まで



母の日"フラワーアレンジメント"

5/9(土) 13:30～15:00

👤 高校生以上(15人)

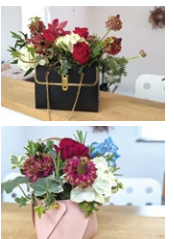
👉 1,500円

👉 筆記用具

④ 3/10(火)～ 📌 (抽選)

📌 伊藤 千恵

フラワーアレンジメントは、少ないお花からでも簡単に楽しむことができます。母の日に向けて"フラワーアレンジメント"をしてみませんか。



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



アルティメット体験教室 [全1回]

2/21(土) 9:30~10:30

場所: 大和ゆとりの森大規模多目的広場

市内在住・在勤・在学の小学校以上どなたでも(40人)

無料 2/7必着 付e

話題のニューススポーツ「アルティメット」の体験教室。初心者・未経験者大歓迎! ※会場は大和スポーツセンターではありません。ご注意ください。



ファミリースポーツ [全1回]

3/21(土) 9:30~12:15

市内在住・在勤・在学の小学生と保護者(50組)

無料 3/7必着 付e

3種類のスポーツをご家族で体験できます! ぜひご参加ください!



ズンバ① [全10回]

4/6~7/6(毎週月) (4/20、5/4・18、6/15を除く)

18:30~19:30

高校生以上(40人)

7,500円

2/23必着 付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① [全10回]

4/6~7/6(毎週月) (4/20、5/4・18、6/15を除く)

19:45~20:45

高校生以上(50人) 7,500円

ヨガマット(バスタオル可)

2/23必着 付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① [全10回]

4/7~6/16(毎週火) (5/5を除く)

13:15~14:45

50歳以上(65人)

5,000円

ヨガマット(バスタオル可)

2/24必着 付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① [全10回]

4/7~6/16(毎週火) (5/5を除く)

15:30~16:30

中学生以上の女性(40人)

7,000円

2/24必着 付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。



ジュニアかけっこ① [全8回]

5/19~7/7(毎週火) 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(各コース30人)

各7,600円

4/7必着 付e

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付けよう!



親子体操① [全8回]

5/20~7/8(毎週水)

14:45~15:30

3・4歳児と保護者(2人1組)(35組)

6,400円

4/8必着 付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。



幼児体操① [全8回]

5/20~7/8(毎週水)

16:00~17:00

5歳~未就学児(30人)

6,400円

4/8必着 付e

体操などを通じて基本的な運動能力を身に付けます。



ジュニア体操① [全8回]

5/20~7/8(毎週水)

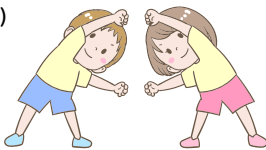
17:30~18:30

小学1~3年生(30人)

6,400円

4/8必着 付e

体操などを通じて基本的な運動能力を身に付けます。



ボクシングフィットネス① [全8回]

5/20~7/8(毎週水)

19:45~20:45

中学生以上(50人)

5,600円

4/8必着 付e

ボクシングの動きをエクササイズ。痩せやすい体質づくりに効果あり。



ピックルボール① [全5回]

5/20~6/17(毎週水)

10:00~11:45

高校生以上(40人)

5,500円

4/8必着 付e

話題のピックルボールの教室です! 丁寧な指導から始めるので初心者大歓迎!



健美操① [全12回]

4/16~7/2(毎週木)

9:45~11:00

高校生以上(35人)

6,600円

3/5必着 付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① [全10回]

4/9~6/11(毎週木)

15:15~16:30

60歳以上(40人)

5,500円

2/26必着 付e

骨盤体操とストレッチに重点を置いた体操。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(夜間)① [全8回]

4/2~5/21(毎週木)

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)

2/19必着 付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)① [全8回]

4/10~5/29(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(バスタオル可)

2/27必着 付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!



ピラティス① [全8回]

4/10~5/29(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)

2/27必着 付e

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。



合気道① [全12回]

4/17~7/3(毎週金)

19:00~20:30

中学生以上(65人)

6,600円

3/6必着 付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① [全12回]

4/18~7/4(毎週土)

18:30~19:30

高校生以上(65人)

6,000円

3/7必着 付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。



ナイターテニス① [全5回]

5/9~6/6(毎週土) (予備日: 6/13・20・27)

場所: 草柳庭球場

19:15~20:45

高校生以上(50人)

6,500円

3/28必着 付e

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。



ヨガ(午前)① [全10回]

4/8~6/24(毎週水) (4/29、5/6を除く)

9:15~10:45

高校生以上(65人) 6,000円

ヨガマット(バスタオル可)

2/25必着 付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① [全12回]

4/1~6/24(毎週水) (4/29を除く)

11:00~11:45

高校生以上(65人) 4,200円

ヨガマット(バスタオル可)

2/18必着 付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)① [全10回]

4/9~6/11(毎週木)

13:15~14:45

高校生以上(65人) 6,000円

ヨガマット(バスタオル可)

2/26必着 付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。



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)

詳細は大和スポーツセンターHP、または、お電話にてご確認ください。





大和スポーツセンター感謝DAY

スポーツしちゃお!

2/23 祝月

当日受付

※一部事前申込有

9:30~16:00 (最終受付 15:30)

場 所:大和スポーツセンター 対 象:どなたでも 持ち物:室内シューズ

体育会館

- (1)第1体育室:ニュースポーツ体験 ほか
(種目:ピククルボール、パドルテニス、YOU. FO、ラウンドネット、カバディ、卓球、車いすバスケ、ボッチャ)
- (2)第2体育室:ドローンファイト
- (3)会議室:スポーツスタッピング、感覚ゲーム、コーンホール、テーブルフットボール
- (4)2階ロビー:スポーツ健康相談

※体験種目は都合により変更する場合があります。

体育会館

競技場

- (5)第3体育室:ラダーゲッター、カーレット、輪投げ、ウィッフルボール
- (6)第一武道場:ルードスポーツ、ダンボール迷路
- (7)第二武道場:体操教室〜バク転に挑戦〜※事前申込制
- (8)弓道場:弓道体験会
- (1)芝生開放など
- (2)ニュースポーツ体験:クリケット



大和スポーツセンター TEL:046-261-6200 開館時間 9:00~21:00 休館日:第3月曜日(その日が休日の場合は翌平日)

春の鉢物交換会

4/29(水)10:00~12:00 ※荒天中止

どなたでも 当日 無料

持参した鉢植え植物と引き換えに、その場で好きな鉢を選んで持ち帰ることができます。株分けなどで殖やした植物をお互いに交換しませんか。

事前受付4/22(水)~4/28(火) ※27日は休館日です。

- ・植え替えたばかりの物やビニール袋に入ったものはご遠慮ください。
- ・鉢物をお持ちでない方でも募金によりご参加いただけます。

※詳細はホームページをご覧ください、電話でお問い合わせください。



グリーンアップセンター

☎046-263-8711 (ハナイ) 〒242-0027 大和市長草柳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)



はじめての茶道体験会

3/7(土)

①10:00~11:00 ②11:30~12:30 ③14:00~15:00

どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)(各8人)

¥600円 白い靴下、懐紙(購入可)

②/6(金)~③/5(土) (先着)

大和茶道会

気軽に茶道を体験してみませんか?

お点前を見学してから、自分でお茶を点ててみましょう。



慈緑庵

☎046-276-5808

〒242-0007 大和市長中央林間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)



引地台温水プール

☎046-260-5757 〒242-0022 大和市長柳橋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)

注意! 回数券の使用期限が迫っています!

使用: 令和8年3月31日(火) まで

※回数券の払い戻しは一切できません。ご了承ください。



水中フィットネス [全8回]

4/14~6/9(毎週火)

<5/5を除く>

14:15~15:00

高校生以上(25人)

¥11,000円 ③/5(木)~④/4(水)

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。



水泳個人指導

①3/7(土) 14(土) 21(土) 28(土)

②4/4(土) 11(土) 18(土) 25(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

①2/13(金)~②3/4(水)~③3/11(金)~④3/18(金)~⑤3/25(金)~⑥4/1(金)~⑦4/8(金)~⑧4/15(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。

親子スキンシップ [全1回]

3/14(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

②/4(水)~③/11(金)~④/18(金)~⑤/25(金)~⑥3/1(金)~⑦3/8(金)~⑧3/15(金)~⑨3/22(金)~⑩3/29(金)

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しょう。



幼児水泳体験 [全1回]

①3/7(土) ②4/11(土)

A10:15~11:00 B11:15~12:00

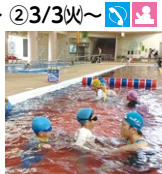
4~6歳未満就学児

(オムツが完全に取れた子のみ)(各10人)

¥1,000円

①2/12(木)~②3/3(火)~③3/10(火)~④3/17(火)~⑤3/24(火)~⑥3/31(火)~⑦4/7(日)~⑧4/14(日)~⑨4/21(日)~⑩4/28(日)

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。



幼児水泳教室 [全4回]

①4/14~5/12(毎週火)

<5/5を除く>16:00~16:45

②4/15~5/13(毎週水)

<5/6を除く>15:15~16:00

③4/17~5/8(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

①3/17(火)~②3/18(水)~③3/20(金)~④3/21(土)

水慣れからのステップアップ教室です。

健康いきいき [全8回]

4/15~6/10(毎週水)

<5/6を除く>14:15~15:15

60歳以上(20人)

¥8,500円

③/6(金)~④/13(金)~⑤/20(金)~⑥/27(金)~⑦4/3(金)~⑧4/10(金)~⑨4/17(金)~⑩4/24(金)

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。



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)

水慣れ集中 [全5回]

3/1~3/29(毎週日)

10:15~11:15

小学生 全く泳げない子(15人)

¥5,000円 ②/3(火)~③/10(火)~④/17(火)~⑤/24(火)~⑥3/1(火)~⑦3/8(火)~⑧3/15(火)~⑨3/22(火)~⑩3/29(火)

水慣れに特化した短期教室です。

初級 中上級 [全4回]

3/24(火)・25(水)・26(木)・27(金)

初級14:00~15:00 中上級15:30~16:30

小学生(25人) ¥4,000円

①初級 2/25(水)~②中上級 2/26(木)~③初級 3/1(火)~④中上級 3/2(水)

[全8回] 小学生(25人) ¥10,000円

初級 火曜 4/14~6/9(毎週火) <5/5を除く>

17:00~18:00 ③/10(火)~④/17(火)~⑤/24(火)~⑥3/1(火)~⑦3/8(火)~⑧3/15(火)~⑨3/22(火)~⑩3/29(火)

初級 水曜 4/15~6/10(毎週水) <5/6を除く>

16:15~17:15 ③/11(水)~④/18(水)~⑤/25(水)~⑥4/1(水)~⑦4/8(水)~⑧4/15(水)~⑨4/22(水)~⑩4/29(水)

初級 木曜 4/16~6/11(毎週木) <5/7を除く>

16:15~17:15 ③/12(木)~④/19(木)~⑤/26(木)~⑥5/3(木)~⑦5/10(木)~⑧5/17(木)~⑨5/24(木)~⑩5/31(木)

初級 金曜 4/17~6/12(毎週金) <6/5を除く>

17:00~18:00 ③/13(金)~④/20(金)~⑤/27(金)~⑥6/3(金)~⑦6/10(金)~⑧6/17(金)~⑨6/24(金)~⑩6/30(金)

中上級 水曜 4/15~6/10(毎週水) <5/6を除く>

17:30~18:30 ③/18(水)~④/25(水)~⑤/1(水)~⑥8(水)~⑦15(水)~⑧22(水)~⑨29(水)

中上級 木曜 4/16~6/11(毎週木) <5/7を除く>

17:30~18:30 ③/19(木)~④/26(木)~⑤/2(木)~⑥9(木)~⑦16(木)~⑧23(木)~⑨30(木)