

ラグビー日本代表戦 静岡初開催

世界有数の強豪国が静岡に。立ち向かう日本代表を応援しよう!
2017 6/17 SAT 14:00- KICK OFF!



リポビタンD チャレンジカップ2017
日本代表 × アイルランド代表
＜世界ランク11位＞ × ＜世界ランク4位＞ *2017年3月6日現在
会場/小笠山総合運動公園エコパスタジアム(静岡県袋井市)
主催/公益財団法人 日本ラグビーフットボール協会 特別協賛/大正製薬株式会社

リポビタンD チャレンジカップ2017
日本代表 × アイルランド代表
＜世界ランク11位＞ × ＜世界ランク4位＞ *2017年3月6日現在
会場/小笠山総合運動公園エコパスタジアム(静岡県袋井市)
主催/公益財団法人 日本ラグビーフットボール協会 特別協賛/大正製薬株式会社

©JRFU 2016, photo by h.nagaoka

平成29年度掛川市ラグビー普及推進事業
ラグビー教室参加者募集中!!
対象 小学1年生～6年生男女
開催日:月2回/5月～翌年3月の全22回開催予定
月会費:500円(税込) ※別途スポーツ安全保険料800円がかかります。
お問い合わせ NPO法人掛川市体育協会 (掛川総合スポーツクラブ) ☎(0537)61-1910

健康づくり仲間づくりのきっかけに
掛川市体育協会・加盟団体紹介
掛川市弓道連盟
掛川市弓道連盟は若い人達から熟年の人達までの幅広い世代で67名の会員がいます。練習はさんりーな弓道場にて、仕事帰りや昼間の空いている時間を利用して行っています。会員の親睦を図ったり練習成果を試す場として月例射会を行ったり、他地区の人達との交流を深めるため当連盟主催の弓道大会、あるいは各地で開催される弓道大会に参加しています。当連盟は40年以上の歴史があり、国体や選手権大会などの全国大会に数多くの選手が出ています。今年も、国体、遠的選手権、ねりんピックの3つの全国大会に4名の選手が出場しました。弓道は地道なスポーツですが世代を問わず楽しむことが出来ます。4月から12月まで、週1回の弓道教室も開いています。興味のある方はぜひ始めてみませんか。

2017
6/17 SAT
14:00-
KICK OFF!
ラグビーワールドカップ2019日本大会を控えた静岡県のエコパスタジアムにおいて、ラグビー日本代表戦が初開催されます。対戦相手のアイルランド代表はラグビーワールドカップ2015イングランド大会ベスト8の強豪国です。満員のスタジアムで、世界トップレベルの試合を盛り上げましょう!
4月1日から各種プレイガイドで一般発売開始!
チケットに関するお問い合わせ (公財)日本ラグビーフットボール協会 チケットナビダイヤル ☎0570-02-9551 (10:00-18:00 火曜定休)
お問い合わせ 静岡県 スポーツ交流課 ☎054-221-2587

	北地域	南地域
開催日程	土曜日(月2回)	木曜日(月2回)
時間	9:30～11:00	17:00～18:30
初回日	5/6(土)	5/11(木)
定員	30名	20名
会場	・いこいの広場 ・安養寺運動公園 ・その他市内屋外施設	・し～すぽアリーナ ・その他市内屋外施設

し～すぽ 掛スポプログラム
無料体験会
年間を通じた指導が受けられるプログラムで心も身体もイキイキと無料体験でプログラムをお試し下さい
プログラム名 対象 体験日 時間
キッズランボリン 年中・年長 5/1・8・15・29月 15:30-16:20
HIP HOPジュニア① 小学1年生～6年生 5/15月 18:50-19:50
ソフトテニス(月) 小学4年～中学1年生 5/15・29月 17:00-19:00
体育キッズ(火) 年中～年長 5/23・30火 16:30-17:30
体育ジュニア(火) 小学1年生～6年生 5/23・30火 17:30-18:30
体育キッズ(水) 年中・年長 5/24・31水 15:30-16:20
体育キッズ(水) 年長 5/24・31水 16:20-17:20
体育ジュニア(水) 小学1年生～6年生 5/24・31水 17:20-18:20
新体操キッズ(水) 年中・年長女子 5/24・31水 16:30-17:30
ジュニア卓球 小学4年～小学6年生 5/24・31水 17:00-18:30
キッズフットサル 年中・年長 5/11・18・25木 16:00-16:50
ジュニアアスリート体幹育成塾 *現在スポーツをしている子 小学4年～中学3年生 5/18・25木 19:30-21:00
ソフトテニス(土) 小学4年～6年生 5/20・27土 13:00-15:30
※事前申込みとなりますので、南体育館し～すぽへご連絡下さい。(空きのある人数のみの受付となります) 成人プログラムの無料体験も同時開催! 詳しくはお問い合わせ下さい。
お問い合わせ・お申し込み 掛川市南体育館し～すぽ ☎(0537)28-8710

知って得する
健康塾

1時間目 **ストレスマネジメント ～簡単に出来るリラックス法～**

- 1 顔を押ししてみましょう**
心地よい強さで指の腹を使って顔をまんべんなく数回押します。
 - 2 目玉くるくる体操**
顔は正面に向けたまま、目玉だけを「上→右上→右…」とまわして最後に寄り目をします。逆回りも試しましょう。
 - 3 大きくゆっくりした動作で顔を動かす**
大きく口を開きながら「あーいーうーえーおー」と口を動かします。目も大きく開いたり、ぎゅっと閉じたりしてみましょう。
 - 4 舌出し体操**
大きく口を開き、舌を思いっきり突き出して戻します。首の筋肉も意識して行いましょう。
 - 5 顔を伸ばして縮める**
眉を中央に思いっきり寄せながら口を尖らせます。次に口を大きく開けて、大きく目を開き、眉をなるべく上へ。顔のパーツを大きく広げましょう。
- 顔の緊張を和らげ、眼精疲労の緩和や顎関節症の予防にも役立ちます。やってみましょう!
- みズノスポーツサービス 相場



スポーツに関するお問い合わせはこちらにお寄せください!

発行	掛川市スポーツ振興課	企画・編集	NPO法人掛川市体育協会	お問い合わせ	TEL.(0537)24-9781 FAX.(0537)24-9688(火/休館)
掛川市体育協会	http://kakegawa-taikyo.com/	掛川総合スポーツクラブ	http://kakespo.com/index.shtml		
Facebook	https://www.facebook.com/kakespo	総合体育館「さんりーな」	http://sunrena.com/		

Facebookで情報発信中! 【ブルトレ Facebook】【掛スポ Facebook】【掛川B&G Facebook】【し～すぽ Facebook】

北地区管理施設一覧

- 東遠カルチャーパーク 総合体育館さんりーな
- 掛川B&G海洋センター体育館
- いこいの広場
- 下垂木多目的広場ゆうゆうパーク
- 安養寺運動公園
- 掛川B&G海洋センター艇庫

北地区予約センター「さんりーな」

☎ (0537) 22-5553 FAX 0537-22-1333
当日、9時以前の施設利用の予約は直接施設にご連絡ください。

9:00-21:00
火曜日休館

PICK UP! 東遠カルチャーパーク総合体育館
さんりーな

住所 〒436-0043 掛川市大池2250
電話 0537-22-5553
営業時間 9:00~21:30 ※トレーニング室・プール 日・祝 9:00~18:00
休館日 毎週火曜日(祝日の場合は営業)・年末年始

- アリーナ(バレーボール4面、バスケットボール3面、バドミントン14面、フットサル2面、他)
- 室内プール(25mプール、幼児用プール) ■トレーニングルーム ■武道場 ■弓道場 ■研修室



トレーニング室



利用料金/大人410円、中学生200円
回数券でのご利用もできます。

- 有酸素系マシン26台
- 筋トレ系マシン20台
- フリーウェイトエリア2か所
- ストレッチエリア2か所



プール



利用料金/大人510円、
小中学生200円、幼児100円
回数券でのご利用もできます。

- 25mプール/6レーン
(内1レーンは歩行コース)
- 幼児用プール



いつでも誰でもプログラム



▲プールプログラム
●スイム系7種 ●水中運動系5種



▲スタジオプログラム
●エアロビクス系6種 ●ダンス系4種 ●ヨガ系2種
●ピラティス系2種 ●その他5種

4月から新たに「パスポート会員」がスタート!!

月額でトレーニング室・プール・いつでも誰でもプログラムが使い放題!!
詳しくは総合体育館さんりーなまでお問い合わせ下さい。

あらゆるスポーツに対応。多数のプログラムをご用意し、皆様の健康作りを応援する施設です。お母さん方がスポーツに参加できるように託児室を設置しております。*託児室は予約制です



掛川市 **スポーツ施設** ガイド

教室・大会・合宿のお弁当

各地区予約センターにてメニューをご用意しております(予算500円~)。その他にも金額に合わせたお弁当をご用意できますのでご相談ください。



運動教室 指導者派遣のご案内

掛川総合スポーツクラブが地域のスポーツ活動の窓口になります。

地域のグループや団体などで運動教室を行う際に、掛川総合スポーツクラブが指導者の派遣を行います。地区の活動で運動教室を開催したいけれど指導者がいない等、そんな方にオススメです! まずはご相談ください!

お問い合わせ・お申込み

[北地区] 掛川総合スポーツクラブ ☎ (0537) 61-1910

[南地区] 掛川市南体育館し〜すぽ ☎ (0537) 28-8710

南地区管理施設一覧

- 掛川市南体育館 し〜すぽ
- 大東総合運動場
- 大東B&G海洋センター艇庫
- 大東北運動場
- 大東ビーチスポーツ公園運動場
- 大須賀運動場
- 大須賀B&G海洋センタープール

南地区予約センター「し〜すぽ」

☎ (0537) 28-8710 FAX 0537-28-8711
当日、9時以前の施設利用の予約は直接施設にご連絡ください。

9:00-21:00
第4月曜日休館

PICK UP! 掛川市南体育館
し〜すぽ

住所 〒437-1302 掛川市大淵14234-1
電話 0537-28-8710
営業時間 9:00~21:30 ※トレーニング室 日・祝 9:00~18:00
休館日 月1回(基本第4月曜日)・年末年始

- アリーナ(バレーボール3面、バスケットボール2面、バドミントン8面、他)
- 体力測定室(武道全般、フィットネス、ダンス) ■トレーニング室



トレーニング室



開放的で景色の良い
トレーニング室です!!

利用料金/大人410円、中学生200円
お得なパスポート会員制度もあります。

- 有酸素系マシン16台
- ダンベル1kg~20kg
- 筋トレ系マシン8台
- ストレッチエリア1か所



いつでも誰でもプログラム

- エアロビクス系5種
- ヨガ系3種
- リラクゼーション系2種
- ダンス系5種
- コンディショニング系4種
- その他4種

[NEW プログラム]

- やさしいヨガ (月) 14:45~15:45 ※5/8~スタート
- 体幹トレーニング (水) 13:30~14:30
- ノルディックエクササイズ&ウォーキング (木) 10:45~11:45
- ZUMBA® (火) 20:00~21:00
- セルフマッサージ (金) 13:30~14:30



アリーナ

バレーボール、バスケットボール、フットサル、卓球、ソフトテニス、バドミントンなどご利用頂けます。



体力測定室

フィットネス種目、ダンス、武道全般などご利用頂けます。冷暖房完備(有料)で快適です。

団体、企業、地区でのイベント等のご利用お待ちしております。待ち時間や休憩の合間にミニ図書館も自由にご利用下さい!

トレーニング室、プログラムはそれぞれ「1回利用」「パスポート会員」でのご利用が可能です!



子どもから高齢者まで気軽に参加できるプログラムを多数開催しています。団体利用・個人利用に関わらず、誰でも楽しく健康づくりができる施設です。