

元はつらつ通信

vol.74
2017年7月号

特集/夏のプール施設情報!

夏の 第3回 しずぽ祭り

8/6日 10:00-14:00

しずぽ祭りについての詳細は、南体育館しずぽへお問い合わせ下さい。
お問い合わせ・お申し込み
掛川市南体育館しずぽ ☎(0537)28-8710

ものづくりスペース

■Tシャツダイアイ染め作り
定員 10時の部・11時の部/各先着12名
参加料 1200円/1人
※材料費・Tシャツ代込
※小学生以下の参加は保護者同伴で
申込み 7/15(土)10時より
電話にて事前申込み開始

休憩スペース

①あのお話の「くずシヤリ」、飲料水販売
②地産産の美味しいお菓子販売
③みんなでスイカ割り♪ ※12時から開催予定

体験スペース

■トランポリン…模範演技、体験
■フライングディスク…体験、成功したらお菓子プレゼント
■スーパーボールすくい…1回50円
■ドローン体験
屋内アリーナ/操縦体験 1人1回500円(中学生以上)
屋外/VR体験 1人1回500円(操縦は専門のスタッフがいます)
※屋内外とも1人1回5分~10分程度
※屋外はドローンの画像をVRにて体験、しずぽ上空から街を見てみよう!
※屋外は雨天・強風中止
■ミズノプログラム無料体験
ララサーキットライト(定員20名 要予約)
セルフマッサージ(定員10名 要予約)
■血管観察会(無料)随時受付

※料金は全て税込です。



初開催!!

大島司「アタック!!」杯

6人制ビーチバレーボール大会が5月28日(日)大東ビーチスポーツ公園で開催されました! 一般男女混合27チーム、小学生男女混合10チームが参加して開放的な素晴らしいロケーションの中、声援が飛び交い笑顔の絶えない大会となりました。

大島さんは掛川市出身の漫画家。サッカー漫画「シュート」、バレーボール漫画「アタック!!」などが代表作。今大会の開催にあたり、ご協力頂きました。

第18回 静岡県市町対抗 駅伝競走大会

小学生・中学生・高校生・一般(40歳以上の部もあります)の方々、ご参加をお待ちしております!



練習会参加者募集中!

開催時間 毎週水曜日/19:00~20:30
練習場所 いこいの広場多目的グラウンド または エコバ補助競技場

お問い合わせ 掛川市選手団事務局 ☎(0537)24-9781
NPO法人掛川市体育協会

ミズノスポーツスクール

安養寺運動公園会場 大東総合運動場会場
・サッカー(定員16名) ・サッカー(定員16名)
・ソフトボール(定員10名) ・ソフトボール(定員10名)
・ソフトテニス(定員8名) ・ソフトテニス(定員8名)

7月開校
生徒
募集中!!

【時間】17:00~18:00 【参加料】1回500円(税込)
※会場により曜日が異なります。※開催日ごとお申し込みください
※1週間前からの予約制、先着順。※詳細は「さんりーな」「しずぽ」にお問い合わせ下さい。

お問い合わせ 総合体育館さんりーな ☎(0537)22-5553
掛川市南体育館しずぽ ☎(0537)28-8710

平成29年度 7・8月イベントスケジュール

- 7月2日(日) バレーボール 会場/さんりーな
2017年スポーツマスターズバレーボール静岡県予選会
- 7月25日(火) サッカー 会場/ゆうゆうパーク
平成29年度静岡県中学校総合体育大会サッカー1日目
- 7月26日(水) サッカー 会場/ゆうゆうパーク
平成29年度静岡県中学校総合体育大会サッカー2日目
- 8月7日(月) バドミントン 会場/さんりーな
第29回静岡県高等学校バドミントン選手権大会西部予選 男女ダブルス
- 8月9日(水) バドミントン 会場/さんりーな
第29回静岡県高等学校バドミントン選手権大会西部予選 男子シングルス



平成29年度ラグビー普及推進事業 「タグラグビー」って何?

タグラグビーとは…ラグビーを基にした安全性の高い初心者向けの球技です。1チーム5人でプレーします。

- 魅力① 運動の苦手な子どもが活躍できる!
サッカーやバスケットボールのように難しいボールコントロールの技術が不要なので、球技が苦手でもすぐゲームを楽しむことができます!
- 魅力② タックルがなく安全性が高い
ラグビーというあの激しいタックルを想像するかもしれませんが、タグラグビーはタックルの代わりに腰につけた「タグ(短冊のようなもの)」を取ります。接触プレーはルールでも禁止されているので安全に楽しむことができます。
- 魅力③ ラグビー精神「One for all, All for one」
全員に役割があり協力することでゲームが成り立ちます。一人ひとりが自分の役割を果たすことにより、責任感や思いやりの心が育ちます。

タグラグビー教室 参加者募集中!

無料体験可能! 会場・日程はお問い合わせください!
【対象】小学生 月2回程度
南地域タグラグビー教室参加者/佐東小4年 上田健留さん

お問い合わせ NPO法人掛川市体育協会 ☎(0537)61-1910

元はつらつ通信 フォトコンテスト 作品募集

テーマ「元気はつらつ」※スポーツの写真
優秀作品1点は、はつらつ通信(11月発行)の表紙に採用します!

募集期間 7月1日(土)~8月6日(日) 18:00まで
掲示場所 総合体育館さんりーな廊下
掲示期間 8月11日(金)~9月10日(日)
受賞作品は掲示期間内の一般投票で決定します。
▼応募方法等、詳細はホームページ又はお問い合わせ下さい。▼

お問い合わせ ☎(0537)61-1910
NPO法人 掛川市体育協会
mail@kakespo.com
掛川市体育協会 検索



知って得する 健康塾

2時間目 夏バテに負けないカラダ

暑い日が増えてきました。カラダのだるさなど感じているのではないのでしょうか?夏バテは様々な原因が絡まりあっていますが、大きくは「自律神経の失調」「水分不足」「胃腸の働きの低下」です。今回は夏バテ対策を4つ紹介いたします。

①しっかりと食べる
炭水化物を吸収するためのビタミンB1、B2の含まれた食品と一緒に食べましょう。夏バテに効果的な食べ物は…豚肉、うなぎ、レバー、枝豆など

③冷房の設定温度
冷房の温度は、屋外との差5℃以内に設定するのが理想です。くれぐれも冷えすぎには注意しましょう。

②水分補給をする
冷たい水をガブガブ飲むと、胃の消化能力を落としてしまいます。また、アルコールは体内の水分を奪い、尿と一緒に排出してしまいます。一番いいのは、温かい飲み物を少しずつ飲むことです。

④しっかりと寝る
暑苦しい夜を快適に眠る工夫をしましょう。お風呂につかるなどしっかり疲労回復、寝ゴザや竹シートを使うのもいいでしょう。

ミズノスポーツサービス 相場

夏のプール情報!

- 設備紹介マーク
- = 軽食コーナー有
 - = ちびっこスライダー有
 - = 浮き輪類の持込み可
 - = 屋内プール
 - = 水泳帽着用

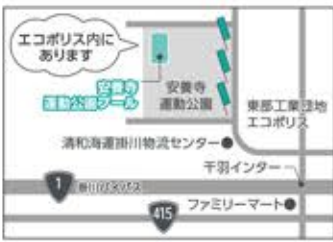
営業期間 7/20(木)~8/31(木) ※雨天休時休場
無料開放!! 7/17(月・祝)



安養寺運動公園プール

広々とした50mプール!
 ●50mプール ●幼児用プール(スライダー付き)

営業期間 7/20(木)~8/31(木) ※雨天休時休場
 特別営業 7/15(土)、16日、17(月・祝)
 営業時間 午前 9:00~12:00
 午後 13:00~16:00
 夜間 17:00~20:00 ※土日のみ
 料金 大人(高校生以上) ... 300円
 小人(小・中学生) ... 200円
 幼児(3才以上) ... 100円
 3才未満 ... 無料
 ※オムツが取れている方のみ



☎(0537)23-6644 ※営業期間外はさんりーなへお問い合わせください。住所:掛川市淡陽116

営業期間 7/20(木)~8/20(日) ※雨天休時休場
無料開放!! 7/15(土)・16日・17(月・祝)



大東総合運動場プール

競泳用50mプール完備!
 ●25mプール ●50mプール(中学生以上)
 ●幼児用プール2面(1面はミニすべり台付き)

営業期間 7/20(木)~8/20(日) ※雨天休時休場
 特別営業 7/15(土)、16日、17(月・祝)
 営業時間 午前 9:00~12:00
 午後 13:00~16:00
 料金 大人(高校生以上) ... 300円
 小人(小・中学生) ... 200円
 幼児(3才以上) ... 100円
 3才未満 ... 無料
 ※オムツが取れている方のみ



☎(0537)72-5393 ※営業期間外はさんりーなへお問い合わせください。住所:掛川市国安3300-3

大須賀プールイベント情報!

プールで!! マリンスポーツ体験会

8/21(月) 9:00~12:00 ▶ ウィンドサーフィン ヨット
 8/22(火) 9:00~12:00 ▶ カヌー



会場 大須賀B&G海洋センタープール
 対象 小中学生(各日15名)
 参加費 300円(保険料+船艇使用料)
 持ち物 水筒、水分補給用飲み物
 申込み 電話にて事前申込(先着順)
 問合せ NPO法人掛川市体育協会(掛川総合スポーツクラブ)
 ☎(0537)61-1910 ✉mail@kakespo.com

全国一斉1分間ペットボトル浮きでギネス世界記録に挑戦!

7/23(日) どなたでも参加できます!!
 14:00~(13:00集合) ※下記の注意事項をお読みください

ギネスの申請には25名以上の参加が必要となります。たくさんのご参加お待ちしております!

目的/不意な落水時に身近なもので身を守れることを知り、命をつなぐ防災意識を育み、安全に楽しく海に親しむ機会の増加を図るとともに、「海の日」の理解を深めるため。

問合せ NPO法人掛川市体育協会(プルトレ係)
 ☎(0537)62-6336

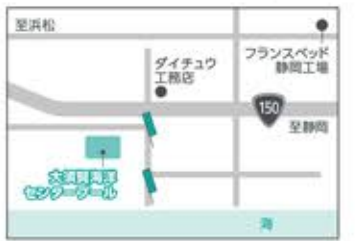
営業期間 7/22(土)~8/20(日) ※雨天休時休場
無料開放!! 7/22(土)・23日・29日・30日



大須賀海洋センタープール

雨でも安心屋根付きプール!
 ●25mプール ●幼児用プール

営業期間 7/22(土)~8/20(日) ※雨天休時休場
 営業時間 午前 9:00~12:00
 午後 13:00~16:00
 料金 大人(高校生以上) ... 200円
 小人(小・中学生) ... 100円
 幼児(3才以上) ... 50円
 3才未満 ... 無料
 ※オムツが取れている方のみ



☎(0537)48-3333 ※営業期間外はさんりーなへお問い合わせください。住所:掛川市沖之須1924-1

営業期間 年間営業



さんりーな(室内プール)

1年中利用できる室内温水プール!
 ●25mプール(5コース+歩行コース1) ●幼児用プール
 ※浮き輪の使用不可

営業期間 年間営業
 休館日 火曜日(祝日は営業)
 営業時間 9:00~21:30
 ※日曜・祝日 9:00~18:00
 料金 大人(高校生以上) ... 510円
 小人(小・中学生) ... 200円
 幼児(3才以上) ... 100円
 3才未満 ... 無料
 ※オムツが取れている方のみ



☎(0537)62-6336 (さんりーなプール直通) 住所:掛川市大池2250

マリンスポーツイベント情報!

海の日 2017 マリンフェスティバル & 水上尻相撲大会 7/17(月・祝) 9:00~15:00

- ①ヨット遊覧 ②カヌー体験 ③ローボート体験 ④マリクラフト(オリジナル貝殻小物作り) ⑤ペットボトルスロー体験 ⑥スラックライン体験 ⑦大井川環境学習ブース ⑧第7回水上尻相撲大会

会場 掛川市B&G海洋センター艇庫(掛川北病院南側)
 駐車場 さんりーな第一駐車場
 対象 小学生以上(小学2年生以下は親子で体験)
 参加費 無料
 申込み ①②③④⑤⑥⑦⑧は当日申込(先着順) ※定員に達し次第終了
 ①②③④⑤⑥⑦⑧は自由参加
 ⑧は事前申込(電話受付)

持ち物 濡れても良い格好、濡れても良い靴、着替え、タオル、飲み物、帽子、お持ちの方はライフジャケット(特に小さなサイズ)
 その他 小雨決行

問合せ NPO法人掛川市体育協会(掛川総合スポーツクラブ)
 ☎(0537)61-1910 ✉mail@kakespo.com

初めてのカヌー体験会 & 親子カヌー体験会

- ▶大東B&G海洋センター艇庫(シートピア南側)会場 7/15(土)、7/29(土)、8/11(金・祝) 10:00~11:30
- ▶掛川市B&G海洋センター艇庫(掛川北病院南側)会場 8/12(土) 10:00~11:30、13:30~15:00

対象 小学3年生以上(親子カヌーは小学1・2年生も可)
 定員 初めてのカヌー(1人乗り)最大12名
 親子カヌー(2人乗り)最大4組
 参加費 高校生以上/400円
 中学生以下/300円(保険料+船艇使用料)
 その他 小雨決行、荒天中止
 申込み 電話にて事前申込(先着順)各日程ごとお申し込み下さい。
 問合せ NPO法人掛川市体育協会(掛川総合スポーツクラブ)
 ☎(0537)61-1910 ✉mail@kakespo.com

- 注意を守って楽しくプールを利用しよう!!
- プールを利用する時の注意事項**
- 小学3年生以下のお子様には、必ず付添人[16歳以上]が必要です。付添人1名につき、お子様2名まで入場できます。(付添人は必ず一緒に入水していただきます)
 - プールの衛生面を考慮し、オムツが取れていないお子様は入水できません。水遊び/リンスでの入水もできませんので、ご了承ください。※「水遊び/リンス専用プール」は常設していません。
 - 浮き輪は100cmまで、ボート/シャチは140cmまでのものとさせていただきます。※さんりーなプールは浮き輪・ボート等は禁止となっております。~100cm ~140cm
 - 安養寺・大東・大須賀プールについては、入水されないお客様も料金を頂きます。さんりーなプール見学は2階観覧客となります。
 - いれづみ・クローはラッシュガード等の着用が必要です。