

運動でリフレッシュ！ 身体を動かして健康な毎日を！

お問い合わせは
各電話番号へ

千本浜ファミリーマラソン大会

と き 11月9日(日)、8時から(小雨決行)
ところ 千本浜防潮堤
種 目 ①競走の部②ファミリーマラソンの部
対 象 ①中学生以上の人②健康で完走できる人
参加料 ①300円(ゼッケン代)
申込方法 ①10月13日(木)までに市ホームページにある専用フォームで②当日会場に、市ホームページにある申込書を持参(会場での記入も可)
※幼児・児童・生徒の参加は、保護者の承諾が必要です。
※自身で傷害保険に加入の上、参加してください。
※詳細は、お問い合わせいただくか市ホームページをご覧ください。
④⑤ウィズスポーツ課 ☎055-934-4875
④NPO法人沼津市スポーツ協会 ☎055-955-7110

気軽にチャレンジ運動講座

自分の体力に合わせて受講できる、様々なチャレンジ運動講座をご用意しました。この機会に身体を動かしてリフレッシュしませんか。

講座名	とき	ところ	内 容	運動レベル
① 夏のダメージをリセット	10/3(金)	金岡地区センター	ストレッチ用ボールで体幹をケアし、ヨガで呼吸を改善	初級～中級
② やさしいヨガ	10/4(土)	第五地区センター	体の硬い人にも安心してできるヨガ	初級
③ からだスッキリ	10/7(火)	第二地区センター	ストレッチ用ボールで身体をほぐそう	初級～中級
④ ポールピラティス	10/10(金)	第三地区センター	ストレッチ用ボールを使って背骨を動かそう	初級～中級
⑤ バレエエアロ	10/15(水)	浮島地区センター	バレエのステップを取り入れたエアロで脂肪燃焼	中級
⑥ お尻と脚エクササイズ	10/16(木)	大平地区センター	骨盤を引き締め、ヒップアップさせるエクササイズ	初級～中級
⑦ ノルディックウォークの歩き方とエクササイズ	10/22(水)	愛鷹地区センター	ノルディックポールを使って楽しくウォーク&エクササイズ	初級
⑧ セラバンドエクササイズ	10/24(金)	片浜地区センター	セラバンドを使って体幹部の筋力強化	中級
⑨ リンパデトックスヨガ	10/28(火)	第一地区センター	身体改善を目指すヨガ	初級～中級
⑩ メンテナンスストレッチ	10/30(木)	原地区センター	骨盤調整と効果的なストレッチ	初級

時 間 19時15分～20時15分(②⑦は10時～11時)
対 象 市内に住むか通勤・通学する18歳以上の人(高校生を除く)
定 員 各24人(先着順)
参加料 各350円

大人向けフェンシング体験講座

オリンピックによる直接指導のもと、本格的なフェンシングを体験できます。初めての人も安心して参加できるレッスンです。
と き 10月24日(金)、19時～21時
ところ F3BASE(大手町)
対 象 市内に住むか通勤・通学する高校生以上の人
講 師 長良円さん(アスルクアラフェンシングアカデミー代表)
定 員 10人(申込多数の場合は抽選)
持ち物 飲み物、タオル、室内用運動靴、薄手のスポーツウェア
申込方法 9月16日(火)～10月10日(金)に専用フォームで
④⑤ウィズスポーツ課 ☎055-934-4843



これまで再整備に向けて、ワークショップや利用実証トライアル、設計等を進めてきた中央公園を大規模リニューアルします！工事期間中のご理解とご協力をお願いします。



整備工事スケジュール(予定)

	工事期間	内 容
第1期	令和7年9月～令和8年3月	西側園路・広場(工事完了後、一部供用開始)
第2期	令和8年9月～令和9年3月	東側園路・広場、トイレ、大屋根、大階段、下の広場
工事完了	令和9年4月	全面供用開始



※全面供用開始に向け、民間によるカフェ等の飲食店舗の工事も予定しています。
※旧国道1号⇄あゆみ橋間は、迂回路を設置しますので工事期間中も通行できます。

整備の最新状況はホームページで！

ホームページでは整備スケジュールや完成イメージ等がご覧いただけるほか、今後の整備状況や迂回情報等についても随時発信していきます。新しくなり、より過ごしやすくなる中央公園のリニューアルオープンをお楽しみに！



ベルテックス静岡のホームゲーム 観戦ご招待!!

2025-26シーズン第6節
vs鹿児島レブナイズ

プロバスケット
B2
リーグ



静岡県唯一の男子プロバスケットボールチーム「ベルテックス静岡」が、香陵アリーナで開催する鹿児島レブナイズとのホームゲーム2連戦に市民をご招待します！

2年連続でB2リーグのプレーオフ進出を果たし、さらに進化を続けるチームが、今季も熱い戦いを繰り広げます。次なるステージを目指して挑むベルテックス静岡の熱き戦いを、ぜひ会場で応援しましょう！

と き ①11月1日(土)、17時5分から②11月2日(日)、16時5分から
ところ 香陵アリーナ

対 象 市内に住むか通勤・通学する人
定 員 各50組100人(申込多数の場合は抽選)
応募方法 10月5日(日)までに専用フォームで
※応募にはLINEの友だち追加が必要です。



※開催日は駐車場等が大変混雑します。公共交通機関をご利用ください。
④⑤VELTEXスポーツエンタープライズ チケット事務局(平日、10時～17時) ☎054-294-7507

中央公園の整備工事が 始まります！

④緑地公園課
☎055-934-4795

events 催し

ベルテックス静岡を 一緒に応援しよう！

④ウィズスポーツ課
☎055-934-4843