

千本浜の防潮堤を駆け抜けよう！ 千本浜ファミリーマラソン

時 11月8日(日) (荒天の場合は15日(日)に延期)
部門／①競走の部 (3km、6km) ②ファミリーマラソンの部 (3km、6km)
対 ①中学生以上の人②健康で完走できる人
料 ①300円 (ゼッケン代) ②無料
申 申込期限／①10月12日(祝)②11月1日(日) (当日申込も可)
※ 高校生以下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、市ホームページをご覧ください。
問 NPO法人沼津市スポーツ協会
☎055-955-7110
申 問 ウィズスポーツ課 ☎055-934-4875



ホームページ

歩いて、走って、まちをきれいに。 オクトーバー・ラン&ウォーク

「オクトーバー・ラン&ウォーク」は、スマホアプリを使って走行距離や歩数を競う1カ月間のオンラインイベントです。今年は、ランの部・ウォークの部共通でギネス世界記録™に挑戦します。家族や気の合う仲間と一緒に楽しく運動しませんか。
時 10月1日(木)～31日(土)
※ 参加方法等の詳細は、ホームページをご覧ください。
申 問 ウィズスポーツ課 ☎055-934-4875



ホームページ

香陵アリーナの
スケジュールは
こちらから



ホームページ

気軽に始められる講座が勢ぞろい！ 「千本プラザ運動教室（後期）」（全8回）

千本プラザでは、健康づくりや介護予防、生きがいづくりにつながる運動講座を開催しています。ストレッチやヨガ、リズム運動など、初心者でも安心して参加できる多彩なプログラムを用意しました。楽しみながら無理なく体を動かし、自分に合った運動習慣を始めてみませんか。仲間との交流も魅力のひとつです。

講座名	と き	曜 日	ところ	定員	内 容
① 元気アップ	10月～ 令和9年1月	第1・3 水曜日	多目的 ホール	30人	転倒しない体づくりのための筋トレ、ストレッチ、フットケアを学ぶ
② ヨガ	10月～ 令和9年1月	第1・3 木曜日	多目的 ホール	30人	呼吸法や瞑想法を学び、心身ともにリラックス
③ 簡単エアロ	10月～ 令和9年1月	第1・3 金曜日ほか	軽運動室	25人	リズムに合わせて全身を動かす有酸素運動
④ 楽々ボディ エクササイズ	10月～ 令和9年1月	第2・4 金曜日	多目的 ホール	30人	様々なエクササイズとメンテナンスで動ける身体づくり
⑤ 筋膜リリース& 今から筋トレ	10月～ 令和9年1月	第1・3 土曜日ほか	多目的 ホール	30人	かたい体でも頑張らない自重筋トレで、動きが面倒にならない体に

時 ①③④13時30分～14時15分、②⑤10時～10時45分

講師／①松浦里美さん（健康運動指導士）

- ②長谷川英子さん（ヨガインストラクター）
③瀧口紫乃さん（フィットネスインストラクター）
④眞野知美さん（健康運動指導士）
⑤是永幸恵さん（健康運動指導士）

対 18歳以上の人（高校生を除く）

申 9月18日(金)、17時までに専用フォームで

※ 申込多数の場合は抽選です。

※ 自身で傷害保険に加入の上、参加してください。

※ 詳細は、専用フォームをご覧ください。

申 問 千本プラザ ☎055-962-3313



専用フォーム



未経験者・初心者集まれ！ NTA ジュニアテニス教室

軽くて大きなボールを使って、テニスの面白さ、楽しさを満喫する、誰でも気軽に参加できる教室です。
時 9月20日～12月20日の日曜日、9時～11時（全8回）
所 市立沼津高等学校テニスコート
対 年中～中学生
定 年中～小学生30人、中学生15人（先着順）
料 4,000円（保険料）
申 9月8日(火)からホームページにある専用フォームで
※ 詳細は、ホームページをご覧ください。
申 問 沼津テニス協会 佐野さん
☎090-1473-2267
問 ウィズスポーツ課 ☎055-934-4875



ホームページ

各試合 50 組 100 人無料招待！ ベルテックス静岡を応援しよう！

りそなグループB.LEAGUE 2026-27 B.LEAGUE ONE リーグ戦で戦うベルテックス静岡が、ホームゲームで沼津市民を対象とした無料招待企画（抽選）を実施します。
VS 愛媛オレンジバイキングス
時 10月24日(土)・25日(日) 14時5分ティップオフ
所 このはなアリーナ（静岡市駿河区）
VS 岩手ビッグブルズ
時 11月7日(土)・8日(日) 14時5分ティップオフ
所 静岡市中央体育館（静岡市葵区）
※ 申込方法等の詳細は、ホームページをご覧ください。
申 問 (株)VELTEXスポーツエンタープライズ ☎054-294-7507
問 ウィズスポーツ課 ☎055-934-4843



ホームページ

スポーツの秋、あなたのスポーツライフを応援します！ 気軽にチャレンジ運動講座

	講座名	と き	ところ	レベル	内 容
①	ヨガで腰・膝守る体幹づくり	10／2(金)	金岡地区 センター	中級	体幹の力を引き出して腰、膝への負担を軽減
②	紐1本で動ける体づくり	10／3(土)	第五地区 センター	初級	全身を楽に使うコツを学び、疲れや怪我をしにくい体へ
③	スマートフェンシング体験講座	10／6(火)	第二地区 センター	初級	気軽に楽しめるスマートフェンシングで、運動不足の解消とフェンサー気分を！
④	ウェーブリングで姿勢と呼吸を整える	10／8(木)	第三地区 センター	初級	リングのカーブで体をほぐし、姿勢と呼吸を整えて、動きやすい体へ
⑤	ストレッチを使いこなしてケガのリスク減	10／14(水)	静浦地区 センター	初級	準備運動（動的ストレッチ）と整理運動（静的ストレッチ）をマスターしよう
⑥	動ける体のコンディショニング	10／16(金)	大岡地区 センター	初級～ 中級	ストレッチ用のボールを使い、大腰筋を鍛え、動ける体とパフォーマンスの向上
⑦	運動・スポーツを楽しむための体のベース作り	10／20(火)	愛鷹地区 センター	初級～ 中級	体のベースを作り、筋トレ・ストレッチを中心にケガ予防・競技力に繋げる
⑧	コアトレでスポーツライフをアップデート！	10／22(木)	片浜地区 センター	中級～ 上級	ブレない体を作る呼吸と腹圧のコントロール
⑨	体幹強化、背骨と股関節の可動域を広げよう	10／27(火)	第一地区 センター	中級	体幹を鍛え、背骨と股関節の動きを良くし、技術向上とケガ・痛みの軽減につなげる
⑩	スポーツで極める美姿勢	10／28(水)	原地区 センター	初級	呼吸と背骨の動きを取り入れて気持ちよくほぐし、動ける体をつくる

時 ②10時～11時、①③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩19時15分～20時15分

対 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 各24人（先着順）

料 各350円

申 9月10日(木)、12時30分から市ホームページにある専用フォームで

※ 自身で傷害保険等に参加の上、参加してください。詳細は、市ホームページをご覧ください。

申 問 ウィズスポーツ課 ☎055-934-4883



ホームページ