時 時間　所 場所　対 対象　定 定員　¥ 料金　持 持ち物　申 申込方法・期間・申込先　問 問い合わせ先
申 マークがないものは直接会場へお越しください

## 沼津の誇りと襷をつなぐ　沼津市チームを応援しよう
# 第 27 回しずおか市町対抗駅伝

東海道四〇〇年祭を機に、2000 年に始まった「しずおか市町対抗駅伝」。今年の沼津市代表の皆さんを紹介します。初の３年連続入賞を果たした沼津市チームは、今年も上位を目指して、選手一同気合の入った練習をしています。チーム一丸となって襷をつなぐ選手たちに声援を送りましょう！

時 12月5日㈯、10時から（雨天決行）
監督兼選手／平田裕也（沼津市役所）
コーチ／川口一喜（川口喜代二商店）
コース／12区間（42.195キロ）静岡県庁～駿府城公園～長谷通り～麻機街道～流通センター前～北街道～清見寺～南幹線～草薙陸上競技場
問 ウィズスポーツ課　☎055-934-4875



第 26 回大会の沼津市チーム

| 名　前 | 所　属 | 名　前 | 所　属 |
|---|---|---|---|
| 帯金　聖丞 | 愛鷹小６年 | 諏訪　暖人 | 沼津東高２年 |
| 松本　尚也 | 開北小６年 | 上野山　遼 | 相洋高１年 |
| 鈴木　完汰 | 原小５年 | 近藤　凜奈 | 加藤学園高３年 |
| 玉手　琉愛 | 開北小６年 | 鈴木　綾乃 | 加藤学園高３年 |
| 藤井　瑞葉 | 開北小６年 | 高橋　武蔵 | ランニングクラブ SMASH |
| 大川　日那斗 | 第五中３年 | 大川　功貴 | 立正大２年 |
| 市川　幸空 | 第三中２年 | 西島　百香 | JINGER |
| 齋能　百々花 | 愛鷹中３年 | 小澤　心羽 | 埼玉医科大 G |
| 上野山　和花 | 門池中２年 | 平田　裕也 | 沼津市役所 |
| 諸星　愛莉 | 金岡中２年 | 元川　涼太 | 静岡県警察本部 |
| 太田　悠真 | 飛龍高３年 | | |

## バレエやフラメンコなど芸術の華を！
# 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 | 健康増進太極拳入門講座 | 11／25㈬<br>12／2㈬ | 金岡地区センター | 初級 | ゆっくり動く太極拳を体験して、健康な身体作りを目指しましょう |
| ② | コンディショニング筋トレ | 11／26㈭<br>12／3㈭ | 戸田地区センター | 初級～中級 | ギムニクボールとラダーを使って筋力トレーニング |
| ③ | 簡単バレエで筋力アップ | 12／1㈫<br>12／8㈫ | 市民文化センター | 初級 | クラシックバレエの基本動作による簡単エクササイズ |
| ④ | 今から始める身体づくり 簡単ピラティス | 12／1㈫<br>12／8㈫ | 片浜地区センター | 初級 | 呼吸と姿勢を整えて無理なく身体を整える基本のピラティスを楽しく学びます |
| ⑤ | 音楽で楽しく！はじめてのやさしい運動習慣 | 12／2㈬<br>12／9㈬ | 第三地区センター | 初級 | ウォーキング、軽い筋トレ、ストレッチで心も身体もリフレッシュ！ |
| ⑥ | セラバンドで代謝 UP | 12／3㈭<br>12／10㈭ | 大岡地区センター | 中級 | 下半身を中心に大きな筋群を使って燃焼効率 UP ！ |
| ⑦ | 初めてのフラメンコ♪ 体幹×美姿勢 | 12／4㈮<br>12／11㈮ | 第五地区センター | 初級 | フラメンコの動きで楽しくエクササイズ |

時 ②③⑤10時～11時、①④⑥⑦19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 ①②④⑤⑥⑦各24人③15人（先着順）
¥ 各700円（全2回）
申 11月12日㈭、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。
申問 ウィズスポーツ課　☎055-934-4883
ホームページ

## 愛鷹運動公園テニスコート
# 第３期テニス教室

時 12月7日㈪～令和９年3月30日㈫（全10回）
クラス／子供の部、中学生の部、成人の部
¥ 11,000円から
申 11月27日㈮、17時までにホームページにある申込書を直接またはファクスで（申込多数の場合は抽選）
※ 詳細は、ホームページをご覧ください。
ホームページ
申問 愛鷹運動公園テニスコート　☎055-920-8688

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

## 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　トライフープ岡山**
時 12月19日㈯・20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）
申 申込期限／12月11日㈮まで
※ 申込方法等の詳細は、ホームページをご覧ください。
ホームページ
申問 ㈱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

## 香陵アリーナ
# 「体力づくり・健康づくり教室」「スポーツ教室」

| 体力づくり・健康づくり教室 | | | |
|---|---|---|---|
| 教　室　名 | | 曜日・時間 | 対　象 |
| 女性体操 | ◆月曜日 | 月 10:00 ～ 11:30 | 18 歳以上の女性 |
| | 水曜日 | 水 10:00 ～ 11:30 | |
| | 木曜日 | 木 10:00 ～ 11:30 | |
| ボディバランス | ◆月曜日 | 月 10:00 ～ 11:30 | 18 歳以上の人 |
| | 水曜日 | 水 14:30 ～ 15:45 | |
| 親子体力づくり | 4 ～ 6 歳 | 火 15:30 ～ 16:30 | 4 ～ 6 歳児と保護者 |
| | 3 歳 | 木 10:00 ～ 11:00 | 3 歳児と保護者 |
| | ◆父子 | 土 10:00 ～ 11:00 | 4 ～ 6 歳児と保護者 |
| コンディショニング | 前半 | 火 18:20 ～ 19:30 | 18 歳以上の人 |
| | 後半 | 火 19:40 ～ 20:50 | |
| トレーニングスタート | | 水 14:00 ～ 15:30 | 18 歳以上の女性 |
| 脚力アップ | | 水 12:45 ～ 14:00 | 60 歳以上の人 |
| 健康体操 | | 木 13:30 ～ 14:45 | 60 歳以上の人 |
| ロコモ予防 | 木曜日 | 木 13:30 ～ 14:45 | 50 歳以上の人 |
| | 金曜日 | 金 13:30 ～ 14:45 | |
| 小学生体育 | | 木 17:00 ～ 18:00 | 小学校 1・2 年生 |
| 軽スポーツ | | 木 19:00 ～ 20:30 | 18 歳以上の人 |
| 女性フィットネス | | 金 19:00 ～ 20:30 | 18 歳以上の女性 |

| スポーツ教室 | | | |
|---|---|---|---|
| 教　室　名 | | 曜日・時間 | 対　象 |
| ◆空手道 | | 月 18:30 ～ 20:00 | 小学生以上の人 |
| ◆居合道 | | 火 19:30 ～ 21:00 | 中学生以上の人 |
| ◆女性弓道（週２回） | | 火・木 10:00 ～ 11:30 | 18 歳以上の女性 |
| ◆弓道（週２回） | | 火・金 18:30 ～ 20:30 | 中学生以上の人 |
| ◆剣道（週２回） | | 火・金 18:15 ～ 20:30 | 小学生以上の人 |
| ◆柔道（週２回） | | 火・金 18:30 ～ 20:00 | 5 歳以上の初心者 |
| ◆ソフトテニス | 初級 | 水 18:15 ～ 19:15 | 小学校３年生～中学校１年生 |
| | 中級 | 水 19:15 ～ 21:00 | 中学生以上の人 |
| バドミントン | 初級 | 木 17:00 ～ 18:15 | 小学生の初級者 |
| | 中級 | 木 18:20 ～ 19:35 | 小・中学生 |
| | 一般 | 木 19:40 ～ 21:00 | 高校生以上の人 |
| 卓球 | 小・中学生 | 木 18:30 ～ 20:30 | 小学校３年生～中学生 |
| | 高校生～ | 木 18:30 ～ 20:30 | 高校生以上の人 |
| ◆テニス | 小学生 | 金 18:30 ～ 19:30 | 5 歳～小学生 |
| | 中学生～ | 金 19:40 ～ 21:00 | 中学生以上の人 |
| レディースバドミントン | | 金 9:30 ～ 11:30 | 18 歳以上の女性 |
| ◆合気道 | | 土 15:30 ～ 17:00 | 小学生以上の人 |
| ◆フェンシング | | 土 18:00 ～ 20:30 | 小学校２年生～中学生 |

対 市内に住むか通勤・通学する人
¥ 各5,000円（10回）（◆マークの教室は回数・料金が異なります）
申 11月15日㈰、10時～30日㈰、21時にホームページにある専用フォームまたは往復はがきで郵送（必着）
申問 香陵アリーナ　〒410-0832　御幸町15-1　香陵アリーナ　☎055-928-5231
ホームページ