

春風に誘われて 新しい事、始めてみませんか？

日増しに暖くなり、心弾むこの季節。新生活がスタートするタイミングで、スポーツ・運動を始めてみませんか？ライフスタイルに合わせて、教室やクラブをチョイスしてください。新しい1歩を踏み出しましょう！

参加するには？
QRコードを読み取り、専用ページからお申込みください。
スマートフォン、パソコンでのお申し込みに不安な方は、お電話でご確認ください(◇) TEL.928-6361

健康づくり・スポーツ教室

●親子体操

親子でふれあい、スキンシップを取りながら体操することで運動不足・ストレス解消に繋がります。また、様々な道具を使い体操することで子どもたちは、多様な動きが身に付きます。



●運動あそび

幼児期に運動あそびを通じて体を動かすことで、楽しさを感じるとともに体力や運動能力が向上します。



●初心者少林寺

有段者による本格的指導で、無理なく上達できます。



NEW らくらくエクササイズ

運動を始めるきっかけとして、運動効果や利点を学び、自身にあった運動を見つけましょう！



キッズクラブ

子ども達が運動を好きになり、明るく元気に成長することを目指しています

<幼児コース><低学年コース>

体を動かすことの楽しさを体験させ、集団で楽しく活動しながら社会性や活動のルールを学びます。
手具運動(ボール、なわ、リング)やマット・跳び箱・鉄棒など様々な運動を行うことで、走る・跳ぶ・投げる等の総合的な基礎体力や調整力の向上を目指します。



種目別コースでは専門コーチの指導により、基礎から段階的に練習します。反射神経や瞬発力・判断力など他のスポーツにも対応できる調整力も養います。

NEW バドミントンコース

段階的な練習方法で楽しく活動しながらバドミントンに必要な技術を身につけます。



<硬式テニスコース>

進級表に沿った段階的な練習方法で硬式テニスに必要な技術を身につけます。



学校放課後スポーツチャレンジ

通い慣れた学校で、運動の楽しさを知ってもらえるようなプログラムを実施しています。



令和5年度開催校

- ・清門小・新田小・谷塚小
- ・川柳小・西町小・新里小
- ・小山小・稲荷小・青柳小

アダプトテッドスポーツ

ルールや用具を工夫し、障がいの有無に関わらずスポーツが楽しめます。色々なスポーツに参加してみよう Let's TRY!(^^)



●スポーツ広場

知的障がいを持つ小学生以上を対象にリズム体操、ポッチャ、トランポリンなどの体験ができます。



NEW 車いすテニス

松原テニスコートで車いすテニス練習会がスタート！まずは、体験してみませんか？



●車いすバスケットボール

競技車の操作法、パスシュート練習やミニゲームを行っています。また、初心者も楽しめるようレクリエーションも取り入れています。



●ポッチャ

持ち方や投げ方等の基本練習、ゲーム練習など専門指導員がレクチャーします！



●水泳

水の特性を利用しながら、楽しく体を動かします。親子(ペア)で練習する水中レクベアは人気コースです！



加盟団体紹介

(順不同)

- | | |
|--------|----------|
| 野球連盟 | 陸上競技協会 |
| 柔道連盟 | 学校体育協会 |
| 剣道連盟 | 少林寺拳法連盟 |
| 卓球連盟 | 草加光陽育成会 |
| 水泳連盟 | ボウリング連盟 |
| 体操連盟 | ソフトテニス連盟 |
| 弓道連盟 | バレーボール協会 |
| 空手道連盟 | バドミントン協会 |
| スキー連盟 | アスレチック協会 |
| テニス協会 | トランポリン協会 |
| ゴルフ協会 | ソフトボール協会 |
| サッカー協会 | 青少年相撲振興会 |



当協会には、31の種目団体が加盟し、体験教室や市民体育祭等を実施しています。
活動内容は、QRコードから確認できます。



草加フィットネスクラブ

年間を通して全16プログラムに参加できるクラブです。ご自分の空き時間を活用し、楽しく健康づくりをしませんか？
また、どのような内容をやっているのか、続けられるか不安のある方は、ビジター体験に参加してみましょう！



健幸貯筋

健やかで幸せな毎日を過ごすために楽しく運動します。ストレッチや脳トレ、筋力トレーニングやステップ運動で日常生活に必要な筋力をコツコツ貯筋しましょう！



ボディメイクエクササイズ

自身の体重負荷を利用して筋力トレーニングを行い、健康的な生活を送ることを目指すプログラムです。筋肉が付き基礎代謝が高まることで脂肪燃焼効率も上がり、太りにくい身体を手に入れることができます。
一緒にボディメイクしましょう！



草加ヘルシーウォーキングクラブ

市民体育館を起点とした4~7kmの周辺コースを仲間と一緒にウォーキングしています。いつもと違った景色が見えるかも(^^)



草加JOGS

ランニング初心者・愛好者のためのクラブです。健康を維持したい、仲間と走りたい、大会に出場したいなど様々な目的の方が一緒に活動しています。これからランニングを始めてみたい方大歓迎！
ランニングを通じて楽しく健康に過ごしませんか！



ツール・ド・そうか

近隣の名所やグルメスポットを目指してツーリングをするクラブです。時にはヒルクライムやロング走も！スポーツサイクルを通じてCO2を削減しエコで楽しく健康づくりをしませんか！



スポーツ施設紹介

金明専用グラウンド・ゴルフ場 TEL.936-6239(市体)

市民体育館 TEL.936-6239

松原テニスコート TEL.943-3551

草加中学校体育館 TEL.936-6239(市体)

吉町テニスコート TEL.924-7977

そうか公園 TEL.931-9833

市民温水プール(休止中)

総合運動場 TEL.935-1739

工業団地公園野球場 TEL.931-9833(そうか公園)

瀬崎グラウンド TEL.922-1151(記体)

スポーツ健康都市記念体育館 TEL.922-1151