

かるぽーと

3月号

2021.3.15 発行

イベント・講座案内



林家二楽の紙切り展



にかおえ個展
- 色鉛筆で描くにかおえの世界 -



入船亭扇遊



みさと落語会二人会



桃月庵白酒



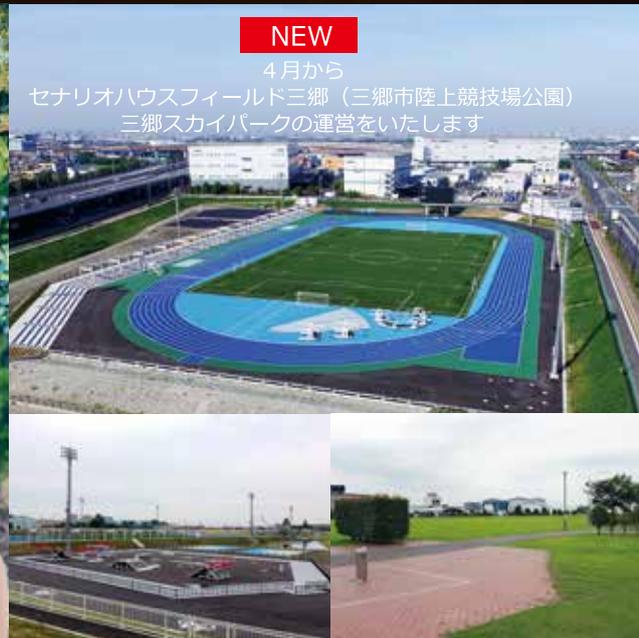
ピクリブ LIVE in 三郷 ~ソプラノサクソとギターの調べ~



三郷市出身若手音楽家発掘事業



The Gospellers



NEW

4月から
セナリオハウスフィールド三郷（三郷市陸上競技場公園）
三郷スカイパークの運営をいたします

EVENT INFORMATION



入船亭扇遊

みさと落語会二人会

桃月庵白酒



【芸歴】
 1972年 11月 入船亭扇橋に入門 前座名「扇ぼう」
 1977年 3月 ニツ目昇進 「扇好」と改名
 1985年 9月 真打昇進 「扇遊」と改名
 2010年 落語協会理事に就任
 2020年 落語協会常任理事に就任
 【受賞歴】
 1983年 NHK 新人落語コンクール優秀賞
 1983年 国立演芸場若手花形演芸会金賞
 1985年 日刊飛切落語会奨励賞
 1992年 「入船亭扇遊独演会」にて文部省芸術祭賞
 2018年 3月 第68回芸術選奨 文部科学大臣賞（大衆芸能部門）
 2019年 紫綬褒章受章

【芸歴】
 1992年 4月 五街道雲助に入門 前座名「はたご」
 1995年 6月 ニツ目昇進 「喜助」と改名
 2005年 9月 真打昇進 三代目「桃月庵白酒」を襲名
 2020年 落語協会理事に就任
 【受賞歴】
 1999年 北とびあ若手落語家競演会奨励賞
 2005年 第10回林家彦六賞
 2008年 花形演芸大賞銀賞
 2010年 花形演芸大賞金賞
 2011年 花形演芸大賞大賞
 2011年 彩の国 落語大賞
 2018年 3月 第68回芸術選奨 文部科学大臣新人賞（大衆芸能部門）

7/6 ㊦

開場 17:30
 開演 18:30

会場 三郷市文化会館大ホール
 料金 全席指定：3,500円
 発売日 4/3（土）10:00～

※発売初日はネット販売のみとなります

にがおえ個展

色鉛筆で描くにがおえの世界



5/14 ㊦ ～ 16 ㊦

10:00～17:00

会場 三郷市文化会館展示室
 料金 入場無料

画家：日暮正行（日本新絵画連盟会員）

林家二楽の紙切り展

紙切りとは、ハサミで紙を切って作品を作る伝統芸能です。10点の作品を展示します。

7/16 ㊦ ～ 18 ㊦

10:00～17:00（最終日は13:00まで）

会場 三郷市文化会館展示室
 料金 入場無料

-プロフィール-
 林家二楽

【芸歴】
 1989年 実の父である二代目紙切り林家正楽に入門
 1991年 7月 師匠とともに寄席の初高座
 【受賞歴】
 2002年 国立演芸場花形演芸大賞銀賞
 2005年 国立演芸場花形演芸大賞金賞



林家八楽

林家二楽の紙切り芸

紙切り芸を実演します。当日にお楽しみがあります。

7/18 ㊦
 ①14:00～
 ②15:00～

会場 三郷市文化会館展示室
 対象 三郷市在住・在勤のかた
 定員 各30名（申し込み順）
 申込み 4/9（金）10時から電話受付のみ
 申込先 048-958-9900

その他、追加された公演は、文化会館ホームページ（<https://www.misato-hall.com/bunka/>）
 または 公式 twitter (@misato_bunka) をご確認ください。

ゴスペラーズ

坂ツアー 2021 "アカペラ" #あなたの街にハーモニーを



かるぽーと読者特別販売 3/20 (土) 10:00 ~

※かるぽーと読者特別販売は WEB 会員登録者 (無料) のみ申込み可能です
※チケットは「電子チケット」のみとなります (専用アプリのダウンロードが必要) ホームページの注意事項を確認のうえお申込みください
※クレジットカード決済となり申込み後のキャンセルはできません
※おひとり様 1 枚まで

4/3 (土) 開場 16:30 開演 17:30 4/4 (日) 開場 15:30 開演 16:30

会場 三郷市文化会館大ホール
料金 全席指定: 7,000 円

今後の予定

4 月以降もコンサート等の公演が定期的に予定されています。

詳細はホームページ等でお知らせしますので、随時、最新情報をご確認ください。

日本一の読書のまち三郷推進事業 三郷の民話展

今回は、小谷堀の「おおかみづか」と丹後の「じろうと弁天さま」の 2 作品を紹介します。



小谷堀「おおかみづか」



丹後「じろうと弁天さま」

4/20 (火) ~ 30 (金) 9:00 ~ 21:00

会場 三郷市文化会館ロビー
料金 無料

春季高校演劇祭



5/1 (土) ~ 2 (日)

会場 三郷市文化会館小ホール
料金 入場無料

※各校の開演時間はホームページ等でお知らせします

三郷市出身若手音楽家発掘事業 若手音楽家を募集します！



部門 声楽、弦楽器、管楽器、打楽器、鍵盤楽器、和楽器等

資格 三郷市出身で ①音楽関連学校の在学学生及び卒業生のかた ②音楽家を目指すかた ③プロとして活動しているかたのいずれかに該当するかた

年齢 16 歳 ~ 35 歳までのかた

応募方法 三郷市文化会館・鷹野文化センターホームページより実施要項・応募用紙をダウンロードしご応募ください

提出先 三郷市文化会館・鷹野文化センター

受付時間 9:00 ~ 17:00

公演を楽しみにしている皆様へ

現在、掲載している公演につきましては、新型コロナウイルス感染拡大防止対策を講じての開催となります。

今後の状況によっては、中止となる場合もありますので、随時、ホームページ等をご確認ください。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

申し込み・問い合わせ

三郷市文化会館チケットサービス
☎048-958-9900 (受付時間 10:00 ~ 20:00)
チケット予約専用ページ
<https://piagetii.e-get.jp/misatohall/pt/> (24 時間)
※その他プレイガイドはホームページをご確認ください



ネット予約専用 QR コード

有料駐車場のご案内

公演日当日は、駐車場の混雑が予想されます。お車でお越しの際は、三郷駅周辺の有料駐車場をご利用ください。



講座・イベント

◆申込み・問い合わせは、各施設へお願いします。(休館日を除く9:00～17:00)
 ◆参加費・入場料の記載の無いものは無料です。応募少数の場合は中止になる場合もあります。
 ◆取得した個人情報、安全に管理し目的以外では使用しません。

- 三郷市文化会館** 〒341-0018早稲田5-4-1
 休館日:第2・4・5月曜日
 ☎048-957-2511
- コミュニティセンター** 〒341-0044戸ヶ崎2-654
 休館日:なし
 ☎048-955-7201
- 彦成地区文化センター** 〒341-0052彦野1-161
 休館日:毎週月曜日
 ☎048-958-3113
- 総合体育館** 〒341-0025茂田井2
 休館日:第2・4・5月曜日
 ☎048-953-6121
- セナリオハウスフィールド三郷** 〒341-0054泉3-4
 三郷市陸上競技場公園
 休場日:なし
 ☎048-954-2720

- 鷹野文化センター** 〒341-0035鷹野4-70
 休館日:なし
 ☎048-956-9010
- 東和東地区文化センター** 〒341-0034新和3-261-2
 休館日:毎週月曜日
 ☎048-953-0211
- 高州地区文化センター** 〒341-0037高州3-60-1
 休館日:毎週月曜日
 ☎048-955-6600
- 高州地区体育館** 〒341-0037高州3-29
 休館日:毎週月曜日
 ☎048-956-7871
- 三郷スカイパーク** 〒341-0057彦沢3-51-1
 休場日:なし
 ☎048-954-2227

*休館日が国民の祝日にあたる場合は開館いたします。上記休館日以外にも年末年始(12月28日～1月4日/陸上競技場公園とスカイパークは12月29日～1月3日)・施設点検のための臨時休館及び開館時間を短縮する場合があります。

趣味・生活



HOBBY LIFE

鷹野 **ハイドロカルチャー**
 どなたでも 要申込み

4/10(土)
 13:30～15:30



色砂を使ってオリジナルの観葉植物を作ってみましょう。土を使わないので、清潔で簡単に管理できます。

定員 15名(申し込み順)
 参加費 500円
 申込み 電話または直接(9時～17時)でお申し込みください。
 講師 中川 宏子

東和 **子育てママのフラダンス**
 16歳以上のかた 要申込み

5/20・27、6/3(木)
 10:15～11:45(全3回)



こちよいハワイアンミュージックで、フラダンスを楽しみましょう。お子様連れの参加も可能です。

定員 10名(申し込み順)
 申込み 3月26日(金)10時から電話
 講師 HE HANA NANEKA HULA インストラクター 高井 清子
 ※パウスカートを貸出します。

東和 **香りを楽しむ アロマワックスサシェ**
 16歳以上のかた 要申込み

5/23(日)
 ①13:00～14:30 ②14:45～16:15



火を使わず、香りを長く楽しめるインテリア雑貨です。好きなアロマと花材を選んで、サシェを作ってみませんか。

定員 ①②各6名(申し込み順)
 参加費 1,500円(サシェ2個とカブ付き)
 申込み 4月4日(日)10時から電話
 講師 星名 清江(NFDフラワーデザイナー 他)

彦成 **自彊術体験**
 16歳以上のかた 要申込み

5/13・27(木)
 10:00～11:30



無理しない!! 頑張らない!! 諦めない!! 体の不調や不快感が改善され自然治癒力を高める体操を体験してみませんか?

定員 各回5名(申し込み順)
 持物 動きやすい服装
 申込み 4月15日(木)10時から電話
 協力 彦成自彊術クラブ

高州 **はじめての簡単スマホ体験**
 16歳以上のかた 要申込み

4/25(日)
 10:00～12:00



スマートフォンに興味はあるけど使いこなせるか心配、なんだか難しそう。というかたを対象に、使い方やご不明な点についてわかりやすく説明します。実際に触って、ゼロから学べます。

定員 20名(申し込み順)
 持物 おひとり様1台ずつ、スマートフォンをご用意いたします。
 申込み 3月28日(日)10時から電話又は直接
 講師 スマートフォンアドバイザー

キッズ



KIDS

東和 **お話し広場「絵本読み聞かせ」**
 おおむね1～3歳児と保護者

毎週火・木・金曜日
 ①11:45～12:00
 ②14:45～15:00



絵本と親しんで想像力を豊かにしましょう。

申込み 当日、時間までに直接
 *利用制限中は、当日予約制です。

鷹野 **こども英会話教室**
 <水曜・金曜コース>
 各曜日クラス(全40回)

クラス	(水) 時間	(金) 時間
①親子クラス 1～2歳児と親	14:30～15:15	—
②幼児クラス 年少～年長	15:30～16:15	15:45～16:30
③低学年クラス 1～3年生	16:20～17:05	16:35～17:20
④高学年クラス 4～6年生	17:10～17:55	17:25～18:10



歌やゲーム、カードなどを使い、楽しみながら身につける幼児期からの英会話教室です。講師は「ベネッセの英語教室 BE studio」の日本人女性講師。

定員 各クラス10名(組)
 参加費 月額4,666円(税抜き)
 教材費 ①②3,700円、③4,700円、④3,000円(税抜き)
 *教材は入会時と③④クラスに進級する際、購入していただきます。
 申込み QRコードでフォーム送信フォームで申し込みの際に下記コードが必要です。コード:M251401
 *講師または担当者より折り返しご連絡いたします(3営業日ほど頂きます)
 *この教室は、毎年継続して開催しています。

東和 **みんな☆おいでよ**
 乳幼児とその保護者 要申込み

6/19(土)
 10:00～11:00



簡単な工作をしながら、地域の仲間と子育てを楽しみましょう。

定員 10組(申し込み順)
 申込み 4月17日(土)10時から電話
 協力 東和東第一地区民生委員・児童委員協議会

新型コロナウイルス対策における「イベント・事業等」の開催及び、施設の利用について

新型コロナウイルス感染拡大防止策を講じながら、事業を計画・実施してまいります。また、イベント内容により、定員に制限を設けさせていただく場合がございます。なお、状況により延期・中止になる場合は、ホームページ等でご案内させていただきます。

各施設の利用につきましては、「新しい生活様式」に基づく行動を実践していただき、感染拡大防止・クラスター(集団感染)発生のリスクを回避しながら施設運営を行ってまいります。

- ・入館時には、マスクの着用及び消毒用アルコールでの手指消毒
 - ・3密(密閉・密集・密接)を防ぐ対応
 - ・体調確認(ご自宅での体温測定)など
- 利用者の皆様には、ご理解とご協力をお願いいたします。

東和

英語リトミック

1～3歳児とその保護者 要申込み

5/11～毎月2回火

- ①クラス 9:45～10:45
- ②クラス 10:50～11:50

歌やリズムダンスを取り入れた、英語レッスンです。お子様と一緒に遊びながら、英語や音感を身につけましょう。

定員 各クラス15名(抽選)
 参加費 1回 1,500円
 ※初回のみ1,000円
 申込み 4月16日(金)17時までに電話または直接(休館日を除く)
 講師 村山しのぶ



彦成

フェイクドーナツ

小学生 要申込み

4/29(木)・祝
10:00～11:30



紙ねんどで本物みたいなドーナツをつくろう。

定員 6名(申し込み順)
 参加費 100円
 持ち物 汚れても良い服装
 申込み 4月3日(土)10時から電話

彦成

勾玉(まがたま)

小学生 要申込み

5/22(土)
10:00～11:30



石をけずってみがいて勾玉(まがたま)をつくろう。

定員 6名(申し込み順)
 参加費 100円
 持ち物 汚れても良い服装
 申込み 4月24日(土)10時から電話

高州

キッズ体操クラブ

要申込み

令和3年4月～翌年3月

水 年中 15:00～16:00
1年生 16:10～17:10

金 年長 15:00～16:00
2年生 16:10～17:10



講師 菅野 隆司



講師 岩崎 哲也

マット運動や跳び箱、鉄棒など運動の基本を楽しく指導します。

定員 各コース若干名(申し込み順) 参加費 3,000円(月額)
 申込み 電話又は直接 ※すでに定員に達している場合があります。
 ※スポーツ安全保険の加入が必須

高州

4/17(土)

「こいのぼり」
14:30～15:30
※作った作品の一部を5/5までロビー展示します。



定員 各5名(申し込み順) 参加費 各100円

キッズ工作

5/1(土)

「毛糸で作ってみよう」
14:00～15:00
※ぬいぐるみは作りません



申込み 3月27日(土)10時から電話又は直接

「折り紙で作ってみよう」
15:30～16:30

母の日のプレゼントにいかがですか?



小学生 要申込み

総体

ちびっこかけこ教室

小学生 要申込み

4/17(土)

- ①年長・小学1年生 13:15～14:15
- ②小学2～3年生 14:30～15:30
- ③小学4～6年生 15:45～16:45



定員 各クラス10名(申し込み順)
 参加費 500円
 持ち物 マスク、運動のできる服装、室内用運動シューズ
 申込み 3月20日(土)祝)10時から電話
 講師 吉田 政樹

食物アレルギーをお持ちのお客様へ

各料理講座では、料理過程で下記の特定原材料7品目を含め、他アレルギー食材と同一の調味料や油等を使用する可能性があります。事前に対象施設へ使用食材の確認をお願いいたします。

アレルギー特定原材料7品目

卵・小麦・えび・乳・かに
そば・落花生

特定原材料以外でもアレルギーが発症する可能性がありますので、特にお子様の参加につきましては、十分お気を付けてください。

総体

親子体操教室

2,3歳児とその保護者

5/11～6/29 火 全8回

対象	時間
2歳児クラス	10:00～10:50
3歳児クラス	11:00～11:50

マット、跳び箱、ボール、みんなで遊んで踊ったり、体を動かす楽しさを体験しましょう。

定員 各10組(申し込み順)
 参加費 4,000円
 持ち物 運動できる服装(裸足で行います)
 申込み 4月6日(火)10時から電話にて先着順で受け付け
 講師 雷澤 由貴

※参加される保護者のかたは、マスク着用でお願いいたします。





健康・スポーツ

HEALTH SPORT

骨盤調整エクササイズ(前期)
16歳以上の女性 要申込み

5/10 ~ 7/19(全10回)

① 9:30 ~ 10:30
 ② 11:00 ~ 12:00

身体のゆがみを矯正して、すっきりボディを手に入れよう!

定員 各45名(抽選)
 参加費 3,000円
 持ち物 ヨガマット又は厚めのバスタオル、足の長さ2倍くらいの紐(着物の腰紐など)

申込み 4月18日(日)までに電話又は直接
 講師 RUMIKO
 ※お子様連れでの参加はできません。



東和 みんなでラジオ体操
どなたでも

毎週水・木曜日
 8:50 ~ 8:55



みんなで健康促進! 全身を動かして身体をほぐしましょう。血行の流れがよくなり代謝もアップします!

申込み 当日、時間までに直接
 ※利用状況により、中止する場合があります。

東和 東和軽スポーツクラブ ボッチャ
16歳以上のかた 要申込み

4/23 ~ 月2回程度
 15:30 ~ 17:00



毎月定期的に、ボッチャで身体を動かして健康な体づくりと、脳トレで若さを保ちましょう!

定員 30名(申し込み順)
 持ち物 運動できる服装、室内用運動シューズ、飲み物
 申込み 3月26日(金)10時から電話又は直接
 講師 滝澤 隆

高州 頭の体操ゲーム
おおむね65歳以上のかた

5/14
 10:00 ~ 12:00



認知症予防を目的としたゲームを行い、楽しく笑いながら脳の活性化を目指します。

定員 20名(申し込み順)
 申込み 4月17日(土)10時から電話又は直接

総体 レベルアップトレーニング
トレーニング室利用登録者

① 第1・3月曜日
 10:00 ~ 11:00
 ② 第2・4土曜日
 10:00 ~ 11:00



筋肉を増やしたり、リバウンドしにくい体にするために、色々なトレーニングを行います。

定員 12名(当日、先着順)
 参加費 トレーニングチケットの購入
 持ち物 トレーニングカード、室内用運動シューズ、ヨガマット、飲料水
 申込み 当日、チケットを購入し会場へ
 ※詳しい開催日についてはHP又はトレーニング室内のポスターをご確認ください。

総体 スポーツチャンバラ教室
どなたでも

毎月1回
 開催日は総合体育館HPをご覧ください



ソフトエアー剣だから痛くない。みんなが対決しよう。

定員 20名(当日、先着順)
 持ち物 運動できる服装※裸足で行います。

総体 T-FIVE VOLLEYBALLアカデミー
小学生及び中学生 要申込み

毎週水曜日(月4回) **無料体験有!**

U-12(小学生) 18:00 ~ 19:20
 U-15(中学生) 19:30 ~ 20:50

元全日本エース、ワールドカップMVPも獲得した山本隆弘氏によるバレーボールアカデミー。

定員 各クラス30名(申し込み順)
 料金 月額 8,800円
 年会費 5,500円
 持ち物 運動できる服装、バレーボールシューズ、タオル、飲み物
 申込み 電話 048-951-2245 又はメールアドレス info@t5-inc.com
 メールには氏名、学年、電話番号、バレーボール経験を記載
 講師 山本 隆弘




総体 総合体育館トレーニング室 ※感染症対策のため、利用時間・利用定員を制限させていただく場合がございます。詳しくはHP等をご確認ください。

使用料

三郷市 吉川市	一般 400円 高校生 200円 (2時間)
越谷市 草加市	
八潮市 松伏町	

上記以外の地域は2割増
 ★10枚分の金額で11枚発行されるイレブンチケットもあります。

トレーニングマシン例






アダクション&アブダクション レッグカール ショルダープレス

トレーニング未経験のかたは「ビギナー説明会」の受講が必要です。

総合体育館 公式Twitter
 @misato_sotai

みなさまのフォロー
 お待ちしております★

ビギナー説明会 ※休館日を除く

時間	曜日
11:30 ~	水・金・日
14:00 ~	月・木・土
19:00 ~	火

●説明会は30分程度です。残りの時間は自主トレーニングとなります。
 ●貴重品等はコインロッカーにお預けください。
 ●感染症対策のため、当面の間は予約制となります。

持ち物
 マスク、運動できる服装、室内用運動シューズ、汗拭きタオル、飲料水

総体

フィットネス

16歳以上のかた

●体操 木 10:00 ~ 11:00



持ち物 室内用運動シューズ

いい汗かいて脂肪燃焼!

参加費 各200円/回 ※共通回数券2,000円(11回つづり)
申込み 当日、チケットを購入し会場へ 講師 渡部 和子
※お子様を連れての入場は出来ません。また、会場の都合によるお休みはHP等でお知らせします。
※コロナウイルスの影響により人数制限をさせていただきます場合がございます。

●ヨガ 木 11:15 ~ 12:30



持ち物 ヨガマット又は大きめのタオル

美と健康を目指そう!

総体

成人フットサル教室

18歳以上のかた

毎月第1・3月曜日
19:00 ~ 20:45
※祝日を除く



初心者、女性のかた歓迎。楽しく汗を流そう。

定員 30名
参加費 1,000円/回
持ち物 室内用運動シューズ
申込み 当日、チケットを購入し会場へ

高体

ミニソフトテニス教室

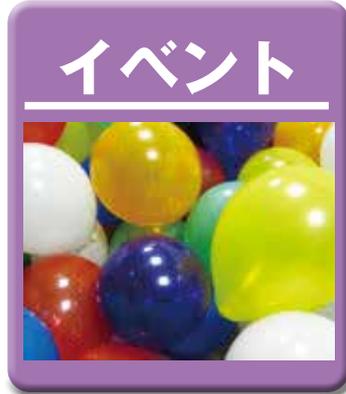
16歳以上のかた

6/5、7/3、9/4、
10/2、11/6±
14:00 ~ 16:30



三郷市発祥のニュースポーツを基本から楽しく学べます。

定員 10名(申し込み順)
持ち物 運動のできる服装、室内用運動シューズ
申込み 4月10日(土)10時から電話又は直接
協力 三郷市ミニソフトテニス協会



EVENT

鷹野

和太鼓豊屋春の宴 ALIVE

どなたでも 要申込み

3/28日 開場13:30 開演14:00

『血湧き肉躍る和太鼓の響き。豊屋の全力の美学』
豊屋も結成9年目を迎えました。若さ溢れる打ち手が送る和太鼓の響き。豊屋の全力の美学をお楽しみください。



定員 298名
※コロナウイルスの影響により制限をさせていただきます場合がございます。
料金 全席自由:500円
※未就学児膝上無料(お席が必要な場合は有料となります)
申込み 発売中 電話または直接(9時~17時)でお申し込みください。
出演 和太鼓豊屋 小林みゆ(三郷市PR大使)

鷹野

ピクリップ LIVE in 三郷
~ソプラノサクソとギターの調べ~

5/22± 開場13:30 開演14:00 どなたでも 要申込み

テレビドラマ「孤独のグルメ」の劇中音楽を担当している「The Screen Tones」のメンバーで、フクムラサトシと河野文彦からなるデュオ、Pick&Lips(ピクリップ)が出演! 爽やかな音楽をお楽しみください。



定員 298名
※コロナウイルスの影響により制限をさせていただきます場合がございます。
料金 全席自由:1,000円(当日1,200円)
※小学生以上有料(4歳以上は保護者の膝上鑑賞無料)
申込み 電話または直接(9時~17時)でお申し込みください。
出演 Pick&Lips

コミ

コミュニティセンター
利用者発表会【展示部門】

6/5±・6日 どなたでも
10:00 ~ 16:00
※6日は14:00まで



年間を通じて施設を利用している文化サークルの成果発表会です。

コミ

春の山野草展示会

どなたでも

6/12±・13日
9:00 ~ 16:00
※13日は14:00まで



出品点数約100点。山野草、古典植物、盆栽などの展示と相談会を行います。

協力 三郷山草会

コミ

フウラン花の展示会

どなたでも

7/10±・11日
9:00 ~ 16:00
※11日は14:00まで



サークルメンバーが自慢の花を持ち寄り、観賞し合い、相談会も行います。

協力 野生ランの会

東和

ECOを考えるパネル展

どなたでも可

4/1木 ~ 10±
9:00 ~ 21:00
※休館日を除く



ECO推進を促したパネルの展示です。一緒になって考えましょう。

東和

東和東地区文化センター
利用者ギャラリー

どなたでも

6/12±・13日
10:00 ~ 16:00
※13日は14:00まで



年に一度の成果発表会です。陶芸・手芸サークルなどの作品展示を行います。

彦成

彦成地区文化センター
展示会

どなたでも

5/29±・30日
10:00 ~ 16:00
※30日は14:00まで



センターで活動しているサークルによる陶芸や手芸などの作品展示会です。

高体 春の子ども無料開放

3/27(土) 10:00 ~ 15:00

高校生以下とその家族
※幼児は保護者同伴



バドミントン、卓球が無料で楽しめます。この機会に、ご家族やお友達と一緒にご利用ください。

持ち物 室内用運動シューズ
申込み 当日、直接会場へ

高体 第1回
みさとエアロビックフェスタ2021

3/28(日) ①50歳以上のかた ②20歳以上のかた 要申込み

①健康体操 10:00 ~ 10:50
『イスを使ったストレッチ運動や筋トレ、スローエアロなど』

②ストレッチ&エアロ体験 11:30 ~ 12:30
『肩・腰のストレッチ運動やエアロビクス』



定員 各20名(申し込み順)
持ち物 室内用運動シューズ、飲み物、マスク着用、②のみヨガマット(大きめのタオル)
申込み 3月20日(土)10時から26日(金)まで電話または直接
後援 三郷市エアロビック連盟

総体 フットサル総体杯

5/30(日) 14:00 ~ 17:00

13歳以上のかた(12歳以下は参加できません) 要申込み



交流試合を楽しもう!!
より多くのかたが参加できるよう、男性のみのチームも参加可能となっています。

定員 6チーム(申し込み順)
参加費 7,000円/チーム
持ち物 マスク、室内用運動シューズ(スパイク禁止)
申込み 4月4日(日)10時から申し込み書、参加費を添えて直接

総体 サイクリングイベント

5/14(金) 10:00 ~ 13:15

16歳以上のかた 要申込み

暖かな風を感じながら江戸川サイクリングロードを走って、柴又帝釈天を散策します。

※参加要件:クロスバイク又はロードバイクで参加できるかた(初心者歓迎)
※雨天の場合は中止。



定員 10名(申し込み順)
参加費 500円
持ち物 マスク、ヘルメット、水筒等、サイクリングに適した服装
申込み 4月2日(金)10時から電話
講師 安生 匡
※総合体育館 10時集合/10時15分出発

総体 におどり公園であおぞらヨガ

6/3(木) 10:00 ~ 11:15

どなたでも

におどり公園を会場にして、屋外で気持ち良くヨガを楽しみませんか。

会場 におどり公園(三郷中央駅前)
※公園用の駐車場はありません。
※雨天の場合は6/17(日)(6/17雨天の場合は中止)



持ち物 マスク、ヨガマットまたはレジャーシート、飲料水、日よけの帽子など
申込み 不要。当日、運動ができる服装で直接会場へお越しください。

セナリオハウスフィールド三郷〔三郷市陸上競技場公園〕 三郷スカイパーク・三郷市総合体育館は、 中央総合運動拠点施設として一括管理となります。

令和3年4月から、三郷市陸上競技場公園・三郷スカイパーク・三郷市総合体育館は、中央総合運動拠点施設として一括管理となります。

陸上競技場公園、スカイパーク、総合体育館が一体となり、スポーツ活動の推進に取り組み、効率的な施設管理と利用される皆様の利便性向上に努めてまいります。

4月から、三郷スカイパーク多目的広場の申し込み受付場所が、三郷市総合体育館となります。ご予約の際は十分にご注意いただきますようお願いいたします。

■申し込み方法

- 毎月19日から、先着順に申し込みを受け付けます。(土・日・祝日でも実施)
- 施設が休館日(第2・4・5月曜日)にあたる場合は翌日

■申込受付場所

- 三郷市総合体育館

■受付開始時間

- 午前8時50分から整理番号配布
 - 午前9時00分から予約受付順の抽選
 - 予約受付順に順次受付
- ※詳しくは、総合体育館までお問い合わせください。
三郷市総合体育館 048-953-6121



三郷市陸上競技場公園



三郷スカイパーク



三郷市総合体育館