

かるぽーと

3
2026



※写真はイメージです。実際の内容は写真と異なる場合がございます。

学んで楽しい!

新しい自分をスタートしませんか!

この春は

特集

運動能力アップ!ケガ防止を!
スポーツ教室
【鷹野文化センター】 →P.4

音がある!動きがある!
よさこいソーラン体験
【彦成地区文化センター】 →P.5

からだいっばい使って表現!
キッズチアダンススクール
【高州地区文化センター】 →P.7



サイエンスショーとは？

科学実験を多彩な演出を加えてショースタイルで表現！「学べるだけでなく楽しい、楽しいだけでなく学べる」教育とエンターテインメントを融合させました。

2026年
8月11日 火

時間 ①13:00 開演
②15:30 開演
(開場は各公演 30 分前)

会場 大ホール

料金 全席指定 3,000 円

※2歳以下膝上1名まで無料(座席が必要な場合有料)。
3歳以上はチケットが必要。

※小学生以下は保護者の同伴が必要になります。

申込 4/18 (土) 10:00 ~

公演詳細はコチラ



※写真はイメージです。実験の内容は写真と異なる場合がございます。

ピックアップ
1

MISATO ダンスフェスティバル 出場団体募集

2026.7.20【月・祝】



申込期間 令和8年3月20日(金)~4月20日(月)
決定通知 令和8年5月1日(金)
出場予定 8団体(予定)
申込み お申し込み詳細については、QRコードよりご確認ください。



ピックアップ
2

絵画・彫刻・写真などアート作品集合
三郷市内在住または在学の中学生・高校生のアートギャラリー開催!!
「いま、だから感じるもの」をカタチにしたアートギャラリーにあなたの作品を展示しませんか?

学生アートギャラリー出展者募集

開催日 令和8年7月22日(水)~7月30日(木) 申込み 令和8年4月1日(水)~4月30日(木)
料金 入場無料 / 出展無料 詳細 お申し込み詳細については、QRコードよりご確認ください。
資格 市内在住または在学中の中学生・高校生



5/24
日曜日

創立
45周年
記念

鼓童ワン・アース・ツアー2026 好評発売中



久しぶりに三郷市文化会館に鼓童が登場！三郷市での公演は約20年ぶりとなります。他の追従を許さない太鼓芸能集団鼓童が「鼓童の現在（いま）」をお届けする創設45周年記念作品です。

演奏者のほとぼしるエネルギー、高鳴る舞台をどうぞお見逃しなく。

時間 開場 15:00
開演 15:30

料金 【全席指定】一般 6,500円 U25 3,000円

会場 大ホール

出演 太鼓芸能集団 鼓童

※U25は鑑賞時に25歳以下の方がご購入いただけるチケットです。当日は年齢の確認できるものをご持参ください。

※車椅子席については三郷市文化会館（Tel.048-958-9900）へお問合せください。



5/24
日曜日

三郷ミニ音楽祭 with 早稲田にく肉カーニバル



時間 11:00 ~ 15:00

料金 入場無料

会場 早稲田公園

出演 三郷市若手音楽家
齋藤誠也【和太鼓演奏者】
ほか

※雨天時、三郷ミニ音楽祭は中止。
早稲田にく肉カーニバルについてはHPでご確認ください。



9/19
土曜日

コレサワ HALL TOUR 2026 THE PINK



時間 開場 16:00
開演 17:00

会場 大ホール

料金 指定席 7,800円
※未就学児入場不可

申込 三郷市文化会館メンバーズ抽選予約
4月1日（水）10:00 ~ 4月8日（水）23:59
※詳しくは右のQRコードからご確認ください。



— 未来型事業 —

若手音楽家募集

三郷市文化振興公社では、三郷市にゆかりある音楽家を発掘・応援する事業を展開しています。

サポート①

三郷市内
イベント
ホール公演
出演依頼

サポート②

ウェブ掲載
チラシ作成
SNS 発信

サポート③

施設料金
公演日の運営
フォロー多数

未来を目指す若い音楽家の「これから」を一緒に！



詳しくは
コチラ



三郷市文化会館 公式 LINE

LINE 公式 アカウント はじめました！

ホール公演・イベント情報

限定クーポン

最新の情報を
随時配信予定♪

おトクな情報

友だち募集中

登録は QR コード▶

または @574vlhuz で検索



受付時間 9:00~17:00
TEL: 048-956-9010

新しい出会いとワクワクの時間。世代を超えてみんなで楽しもう！



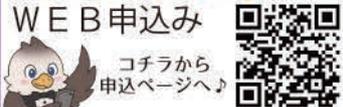
《ホールイベントについてのお知らせ》

- 発売日初日は10時からの受付となります。
 - 全公演自由席で、定員は298席です。
 - 駐車場は91台分をご用意しております。
 - チケットは当日までお取り置きが可能です。
- ※一部例外もございます

ホームページ



かんたん WEB申込み



コチラから申込ページへ

4/25.26 (2日間) 第30回 三郷演劇祭

スケジュールは決まり次第、HPにてお伝えいたします。

参加費 入場無料 ■どなたでも

2日間にわたり、9校の高校演劇部がフレッシュな演技を披露します。笑いあり、涙あり、各校の個性が躍動するステージをお楽しみください。



4/29 パステルアート体験教室

時間 9:45~12:30

参加費 1,000円 (3/25受付開始)

■小学生以上 ■定員10名

絵が苦手でも気軽に楽しめるパステルアート。母の日の感謝を込めた世界にひとつのカードを作りませんか。



5/10 フルートとピアノのデュオコンサート

三郷市若手音楽家応援事業 Vol.42
~クラシック音楽の彩り~ Vol.2

【母の日特別企画】抽選会を開催

開演 14:00 (13:30開場)

料金 [一般] 500円

■発売中 ■4歳以上入場可

親しみやすく気軽に楽しめるクラシックの名曲を多数演奏いたします。様々な時代の作曲家による個性豊かなメロディーと、フルートとピアノの繊細な響きをお楽しみください。

【曲目】「アルルの女」より メヌエット ヴォカリーズ/ハンガリー 田園幻想曲 他



フルート 加藤美湖

ピアノ 秋本響子

5/16 先祖は名人！志ん生のひ孫 金原亭小駒 落語会

第22回ワンコイン寄席

開演 14:00 (13:30開場)

料金 500円 当館特別価格【発売中】

■小学生以上入場可

断家「金原亭小駒」による落語会。土曜日の午後ワンコインで気軽に落語を楽しんでみませんか。

2013年9月 十一代目金原亭馬生に入門
2015年1月 前座となり「小駒」を名乗る
2018年11月 ニツ目昇進



6/8.15 ぽかぽか タップダンス体験

月曜日・全2回

開演 10:30 ~ 11:40

料金 2,000円 (2回分の料金となります)

■16歳以上のかた ■定員10名程度

■3/20(金)より受付開始

自分で音を鳴らす!?のびのび、ゆっくり。タップダンスでワクワク体験♪

タップシューズはお持ちでなくても大丈夫です！動きやすいスニーカーや、音の出やすい革靴などでご参加いただけます。

お申込みは電話またはWEB



講師：廣橋 弥彦

5/17.24 ウクレレ体験

日曜日・全2回

~フラソングを弾いてみよう~

時間 13:30~14:30

参加費 無料 (3/20受付開始)

■小学生以上 ■定員5名

■ウクレレ持参(無いかたは要相談)

初めてでもその日から音が出せるウクレレ。気軽に参加して、音楽の楽しさを体験してみませんか。



毎週水曜日 ワンコインヨガ

(祝日除く) ~ヨガをするなら鷹野へ~

心と体をととのえる時間。

鷹野文化センターではじめるヨガ習慣。

時間 10:30~11:30 参加費 500円/回

■中学生以上 ■先着20名 ■持ち物：ヨガマット



スケジュールはこちら

予約なしで参加できます



毎週金曜日 スポーツ教室

(祝日除く)

リズムステップや体操で楽しく動いて、運動能力アップとケガ予防を目指す体操教室

時間・コース ■対象：小学生

コース①「エアロ&ダンス」

時間：18:30~19:30

コース②「体づくり」

時間：19:40~20:40

参加費 3,500円/月

■年会費：1,300円

■持ち物：室内用シューズ

お申込みはこちら



3x3元日本代表が教える
バスケットトレーニング!

RimTown 三郷校
絶賛開校中!!

皆様のご要望にお応えして
小学1年生から受講可能!!

会場・共催：三郷市鷹野文化センター

お申し込み・最新情報はLineから!

提供内容 ドリブル×シュート×裏拍子スキル
青藤洋介によるバスケットボールスクール

プロ経験を生かした指導：現3x3プロ選手・元Bリーグ所属チームで活躍するために：週1回なのでチーム練習と併用可スキルレベルは問わず：初心者~上級者まで幅広くサポート

日時 【毎週木曜日】
・1部：18:00~19:15
・2部：19:30~20:45

クラス ・1部：小学1-6年生
・2部：小学4年生~中学生

会費
入会金：5,500円(税込)
月会費：8,800円(税込)

こども英会話教室

会場・共催 三郷鷹野文化センター

日本人講師による英会話教室です。「英語って楽しい!大好き!」という気持ちを育みます。

<募集要項> ※価格は全て税込(10%)

曜日	時間(対象学年)	料金額
火曜日	16:25~17:25 (小5) 17:30~18:30 (小6)	小学生 19,888円
水曜日	15:30~16:30 (小1) 16:35~17:35 (小2,3) 17:40~18:40 (小5)	

↓お問合せはコチラ

右のお問合せコードからお申し込み後、担当者より折り返しご連絡いたします。
(EメールK101011、三郷鷹野文化センター)3室来日ほど頂きます

※休館日が国民の祝日にあたる場合は開館いたします。また、休館日以外にも年末年始休み(12月28日～1月4日/陸上競技場公園・三郷スカイパークは12月29日～1月3日)と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。

彦成地区文化センター



〒341-0052 三郷市彦野1-161
☎ 048-958-3113
休館日: 毎週月曜日



ホームページはこちらから

彦成 5/17・24・31日

要申込 年少～高校生 10:30～11:30

日本舞踊のお稽古体験

映画「国宝」で話題の日本舞踊。日本舞踊は、日常に役立つ美しい立ち居振る舞いが自然と身につく、子どもから大人まで楽しめる伝統芸能です。興味があっても「敷居が高い」「難しそう」と思っているかたでも気軽に「お稽古」を体験できますよ!

- 定員/10名(申し込み順) ●参加費/1,000円/回(当日払い)
- 持ち物/浴衣、半幅帯、足袋、肌着、腰ひも、扇子(貸出あり)、録音機器
- 申込み/3月28日(土)午前10時から電話または直接
- 講師/藤間 藤電(藤間流)

彦成 5/8・15・22・29日

要申込 18歳以上のかた 13:30～15:00

日本舞踊のお稽古体験

- 定員/10名(申し込み順) ●参加費/1,000円/回(当日払い)
- 持ち物/浴衣、帯、ひも、足袋、扇子(貸出あり)、録音機器
- 申込み/3月28日(土)午前10時から電話または直接
- 講師/藤間 藤電(藤間流)

彦成 4/10、5/8、6/12、7/10日

要申込 おおむね1～4歳児とその保護者 10:00～11:00

えほんのひろば

絵本の読み聞かせや、手遊びなどを行います。「なかなか本を読んであげる時間を作れない」「どんな本を選んだらいいかわからない」というパパもママも気軽に参加しませんか?

- 申込み/当日、時間までに直接会場へ

彦成 4/25日

要申込 小学生 10:00～12:00

万華鏡を作ろう

筒の中を覗くと見える、摩訶不思議で綺麗な世界を見てみよう!

- 定員/8名(申し込み順) ●参加費/100円
- 持ち物/手拭き用タオル、水分補給用ドリンク
- 申込み/3月28日(土)午前10時から電話または直接

彦成 6/7・14・21・28日

要申込 年少～高校生 10:00～12:00

よさこいソーラン体験

小学校の運動会でもお馴染みのソーラン節の体験です。全4回の練習を通して、1曲の踊りをマスターします。躍動感と一体感のあるダンスを楽しみましょう!

- 定員/20名(申し込み順) ●持ち物/動きやすい服装、水分補給用ドリンク
- 申込み/3月28日(土)午前10時から電話または直接
- 講師/よさこいソーラン楽舞

彦成 6/21日

要申込 小学生以上 9:30～11:30

彦成地区町会協働事業 ニュースポーツ体験

ニュースポーツの「ボッチャ」と「モルック」の体験です。家族や仲間、誰でも気軽に楽しめます。

- 定員/50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18日(土)午前10時から電話または直接
- 協力/彦成地区スポーツ推進委員会

彦成 5/16・17日

どなたでも 10:00～16:00(17日は14:00まで)

ひこなりワークショップフェスタ

彦成地区文化センターで活動しているサークルが一同に集まって行うワークショップです。どなたでも、文化・芸術体験ができ、作品展示や発表会もありますので、「観て」「触って」「聴いて」一緒に充実した時間を過ごしませんか。
※入場は無料ですが、体験は有料の場合がございます。



東和東地区文化センター

〒341-0034 三郷市新和3-261-2
☎ 048-953-0211
休館日: 毎週月曜日




ホームページはこちらから

東和 月2回程度

要申込 16歳以上のかた 15:30～17:00

東和軽スポーツクラブボッチャ

ボッチャは、誰もが楽しめるスポーツです。毎月定期的に身体を動かして、健康なからだ作りと、ゲームによる脳活して若さを保ちます。

- 定員/72名程度(申し込み順) ※前年度のクラブ会員継続を、優先しています。
- 参加費/各回/100円
- 持ち物/運動のできる服装、室内シューズ、飲み物
- 申込み/電話または窓口にて随時受付中(10:00～17:00)
- 協力/三郷市ボッチャ愛好会

つどいの広場に遊びに来ませんか

お子様(0歳～3歳)と保護者のかたを対象に子育て中の親子が楽しく交流できる場です。

開催時間
10:00～15:00
(祝日・施設の休館日は休み)

ひよこサロン
場所: 東和東地区文化センター
曜日: 火曜日・木曜日・金曜日

ひだまり広場
場所: 高州地区文化センター
曜日: 火曜日・水曜日・金曜日

すまいるサロン
場所: 彦成地区文化センター
曜日: 火曜日・水曜日・木曜日

日本一の読書のまち三郷

図書室を利用しませんか?



コミュニティセンター 約 21,000 冊蔵書	東和東地区文化センター 約 31,000 冊蔵書	彦成地区文化センター 約 32,000 冊蔵書	高州地区文化センター 約 27,500 冊蔵書
----------------------------	-----------------------------	----------------------------	----------------------------

開室時間
9:30～19:00 (土・日 18:00、祝日 17:00 まで)
※月曜日は休室(コミュニティセンターのみ開室)

皆様のご利用お待ちしております。



東和 毎月第3土
 ※都合により第2/第4の場合あり
 13:30~15:30
スポーツチャンバラ教室
 スカッと爽快。叩いて、避けて、思いっきり打ち合おう!安全な剣だから初心者でも安心!子どもからおとなまで誰でもOK!
 ●定員/30名程度 ●持ち物/運動のできる服装 ●申込み/電話または窓口にて随時受付中(10:00~17:00) ●協力/三郷市スポーツチャンバラ協会



Kids 要申込 1~3歳児とその保護者
東和 4/21~翌年3月(月2回程度) 10:30~11:20
親子運動あそび教室
 親子で楽しく運動し、7つの力を育てましょう!
 「柔軟性・バランス・支える力・引き付ける力・跳ねる力・投げる力・走る力」英語の歌も毎回楽しませます。
 ●定員/15組(申し込み順) ●参加費/初回は体験500円2回目以降は800円/回 ●持ち物/水分補給用飲み物 ●申込み/3月24日(火)午前10時から電話または直接 ●講師:村山しのぶ ※日程はお問い合わせください。



東和 4/26日 10:00~14:00
ポケポケオフライン in みさと Vol.2
 あの人気イベントがパワーアップして帰ってきた!
 「ポケポケオフライン in みさと」が再び開催。三郷で再び熱いバトルを。今すぐエントリー!
 ●定員/40名 小学生以下は保護者同伴必須 ●持ち物/本イベントはスマートフォン・タブレットアプリ「Pokémon Trading Card Game Pocket」を使用したイベントです。ご使用される機種は必ず通信可能なものをご持参ください。 ●申込み/QRコードのリンク先から先着順※申込み開始は3月21日(土)午前10時~



東和 4/29水・祝
シカゴ風ピザ 10:00~11:30
 小麦粉をこねて、たっぷりのチーズの極厚ボリュミーな「シカゴ風ピザ」をつくりまします。(出来上がりは直径12センチ程度です)
 ●定員/10名(申し込み順) ●参加費/300円 ●持ち物/エプロン ●申込み/3月28日(土)午前10時から電話または直接



東和 要申込 16歳以上のかた
 5/22、6/26、7/24金
 10:30~12:00
アート書道教室
 温かい雰囲気が出せる筆文字アート。初めての方でも可愛い文字で、季節にあったオシャレな作品が製作できます!
 ●定員/15名(申し込み順) ●参加費/各回1,000円(税込) ●持ち物/ペン、季節の筆ペン(顔料インキ・中字)、持ち帰り用袋、筆記用具 ●申込み/4月3日(金)午前10時から電話又は直接 ※各開催日の3日前まで受付 ●講師/筆文字作家 千尋



東和 要申込 三郷市在住・在勤・在学
 5/24日 9:30~12:30
第5回 春季ポッチャ交流会
 1チーム3名によるチーム戦で、各ブロックごとに競います。初心者でもOK!みんなでポッチャを楽しみましょう!
 ※5/23(土)15:00~17:00大会参加者専用の練習回も開催します(初めてポッチャをする人も安心)
 ●定員/72名(24チーム)申し込み順※チーム(3人1組)または、個人での申込みも可 ●参加費/1人につき500円(当日)※高校生半額・中学生以下無料 ●持ち物/運動のできる服装、室内用シューズ ●申込み/4月3日(金)~4月30日(木)電話又は直接 ※申込み順(受付時間)午前10時~午後5時まで ※休館日を除く ●協力/三郷市ポッチャ愛好会



東和 要申込 小学生以下の親子
 6/20土 10:00~11:00
みんな☆おいでよ
 みんなで簡単なおやつ作りをしよう! 工作も体験できます。
 ●定員/8組(申し込み順) ●持ち物/エプロン、三角巾 ●申込み/3月28日(土)午前10時から電話または直接 ●協力/東和東第一地区民生委員・児童委員協議会

食物アレルギーをお持ちのお客様へ
 各料理教室では、調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いては、十分お気を付けください。

東和 6/20・21土・日 10:00~16:00 (21日は14:00まで)
利用者発表会

東和で活動するサークルによる発表会です。様々な展示やイベント、ワークショップなどに加えてプロによるミニステージも開催予定!
 6/20(土)11:30~11:50
 バレエダンスショー
 6/21(日)13:40~13:55
 和太鼓演奏
 ●申込み/当日、直接会場へ

●プロベリーダンサー Maki-Long
 ダイナミックな動きと、多様な表現力を武器に国内外のコンペティションで多くの受賞歴を持つ。
 ●太鼓打ち 齋藤誠也 三郷市出身若手音楽家
 和太鼓グループ彩-sai-WINGSに所属

高州地区文化センター
 〒341-0037 三郷市高州3-60-1
 ☎ 048-955-6600
 休館日:毎週月曜日
 ●ホームページ ●Instagram ●LINE

高州 5/13水 10:00~12:00
かんたんスマホ講座
 スマホの基本とLINEについて学べます。当日は貸出用のスマホを使用するため、スマホを持っていない方も気軽にご参加いただけます。
 ●定員/15名(申し込み順) ●申込み/3月25日(水)午前10時から電話又は直接



高州 5/15・22金 9:15~11:15
フラダンス体験
 気軽にできるフラダンスの体験会です。フラに興味があるかた、無理なく健康のために身体を動かしたいかた、癒しのハワイアンソングに合わせて、心と身体をリフレッシュしませんか。
 ●定員/10名(申し込み順) ●持ち物/動きやすい服装、汚れてもよい靴下、タオル、飲み物 ●申込み/4月10日(金)午前10時から電話又は直接 ●協力/フラサークル ナハレ

高州 5月~7月(全6回) 13:30~15:00
健康寿命と認知症予防運動
 レクリエーションを交えた運動と笑いで、健康寿命を延ばしましょう。認知症予防として効果があります。
 ●定員/30名(申し込み順) ●参加費/3,000円 ●持ち物/運動のできる服装・汗拭きタオル・飲み物 ●申込み/3月26日(木)午前10時から電話又は直接 ●講師/勝呂 陽子



高州 4/25土 10:30~12:00
焼きドーナツ作り
 油で揚げずに作れる、オープン焼きのドーナツです。やさしい甘さと、もちっとした食感のドーナツを、生地作りから体験してみよう。
 ●定員/8名(申し込み順) ●参加費/200円 ●持ち物/エプロン、三角巾、持ち帰り用容器、マスク ●申込み/3月28日(土)午前10時から電話

高州 要申込 年少～小学6年生
4月～翌年3月(月2回)

①未就学児10:00～11:00
②小学生11:10～12:10

キッズ
チアダンススクール Kids

「誰かのために」がチカラになる。
ダンスの技術だけでなく、感謝・礼儀・思いやり・協調性を大切にするチアダンススクールです。

- 定員/若干名(申し込み順)
- 参加費/月4,000円+諸経費
- 持ち物/運動のできる服装、室内用シューズ(上履き可)
- 申込み/3月22日(日)午前10時からHPにてネット申込み
- その他/詳細はHPをご確認ください。



講師:HIKARI
学生時代に世界大会優勝・ギネス記録達成。その後は会社員として働きながら、富士通アメフトチーム専属チアリーダーとしてXリーグ日本一に。現在は三児のママで、地域に笑顔を届ける「ママチアリーダー」として活躍中。

高州 要申込 年少～小学2年生

①4月8・15日(水)
②4月10・17日(金)
<年少～年長>15:00～16:00
<小学1、2年生>16:10～17:10

キッズ体操クラブ
無料体験会 Kids

水曜日と金曜日に開催している体操クラブの無料体験会です。この機会にぜひ体験してみませんか?ご参加は、水曜日・金曜日の日程から各1日ずつお選びいただけます。

- 定員/各15名(申し込み順)
- 持ち物/運動のできる服装、飲み物
- 申込み/3月21日(土)午前10時から電話又は直接
- 講師/①菅野 隆司 ②岩崎 伸枝



コミュニティセンター



〒341-0044 三郷市戸ヶ崎2-654
☎ 048-955-7201
休館日:なし



ホームページはこちら



要申込 16歳以上の女性
4/13～7/13(月)
※日程はお問い合わせください。途中参加もできます。
①9:30～10:30 ②11:00～12:00
骨盤調整エクササイズ

身体のゆがみを調整して、すっきりボディを手に入れよう!
※お子様連れでの参加はできません。

- 定員/各40名(申し込み順)●参加費/500円/回(当日払い)●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)、飲み物、汗拭きタオル●申込み/3月30日(月)午前10時から電話又は直接
- 講師/RUMIKO



要申込 16歳以上のかた
4/15、5/20、6/17(水)
19:00～20:00
夜の「ハタヨガ」

誰でも簡単にできるメニューとなっています。身体と心を柔軟にして、整えていきましょう。

- 定員/各30名(申し込み順)●参加費/500円/回(当日払い)●持ち物/ヨガマット、飲み物、フェイスタオル●申込み/3月29日(日)午前10時から電話又は直接



要申込 どなたでも
4/19(日)
10:00～12:00
14:00～16:00
モルック体験

フィンランド発祥の投げつき競技で、木製の棒(モルック)を投げて、12本あるスキットルの倒れ方で採点する軽スポーツ。毎年、日本大会も開催されているモルックを体験してみませんか!

- 定員/各20名(申し込み順)●持ち物/運動のできる服装●申込み/3月28日(土)午前10時から電話又は直接●協力/日本モルック協会 地域登録団体 モルックみさと



どなたでも
6/13・14(土・日)
9:00～16:00
※14日は14:00まで
春の山野草展示会

出品点数約100点。山野草、古典植物、盆栽などの展示と販売、無料相談会も行います。

協力/三郷山草会



どなたでも
6/27・28(土・日)
9:00～16:00
※28日は14:00まで
フウラン花の展示会

サークルメンバーが自慢の花を披露します。無料相談会も行います。

協力/野生らんの会



三郷スカイパーク



〒341-0057 三郷市彦沢3-51-1
☎ 048-954-2227
休場日:なし



ホームページはこちら



16歳以上のかた
5/21(木) 10:00～11:00
青空フィットネス

天然芝の心地よさ、青空の下で解放!心も体もリフレッシュする極上の爽快フィットネスを体験しませんか?
※雨天時は総合体育館サブアリーナで行います。前日午後5時までに総合体育館ホームページにてお知らせします。

- 定員/60名(当日先着順)●参加費/300円
- 持ち物/レジャーシート、ヨガマット●申込み/当日、直接会場へ●講師/関口 幸

セナリオハウスフィールド三郷



〒341-0054 三郷市泉3-4
☎ 048-954-2720
休場日:なし



ホームページはこちら



Kids
5/6(水・祝) ※雨天中止
9:00～12:00
個人こども無料開放

個人利用に限り無料で利用できます。青空のもと、セナリオハウスフィールド三郷のトラックで走ってみませんか。
※団体やサッカーなどの球技ではご利用できません。

- 持ち物/運動のできる服装、運動靴、タオル、飲み物●申込み/当日、直接会場へ



Kids

5/17日 要申込 小学生

※雨天中止

小学1~3年 10:00~10:50
小学4~6年 11:00~11:50

子ども走り方教室

いまの自分よりちょっとでも速く、そしてカッコよく!かけっこが苦手なお子様でも、正しいフォームを練習して楽しく走ろう!

- 定員/小学生(1~3年)20名(申し込み順)小学生(4~6年)20名(申し込み順)●参加費/500円
- 持ち物/運動のできる服装、運動靴、タオル、飲み物●申込み/4月11日(土)午前10時から電話



走・跳・投 すべてが挑戦

かけっこから未来が変わる!!

元日本代表 専門種目 走幅跳 猿山力也 (代表・講師)

入会者 参加者 募集

陸上競技パーク T.F.P

日時 毎月第1・2・3(火) 2026年4月~

	小学生 (かけっこ)	中学生から一般 (陸上競技)
時間	18:00~18:50	18:00~20:45
料金	4,500円(税込)	7,500円(税込)

初回のみ 【年会費5,500円、スポーツ保険代T.F.Pイベント代含む】

プロコーチと現役選手が指導にあたります 競技の楽しさを知りながら思いっきり体を動かしましょう!

無料体験受付中

お申込・お問合せはこちらから



総合体育館



〒341-0025 三郷市茂田井2

☎ 048-953-6121

休館日:第2・4・5月曜日




ホームページ インスタグラム



16歳以上のかた

毎月第1・3月 19:00~20:45 ※祝日は除く

成人フットサル教室

初心者、女性のかた歓迎。楽しく汗を流そう。

- 定員/30名(当日、先着順)●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

16歳以上のかた

毎週木 10:00~12:30

フィットネス体操/ピラティス

フィットネス体操 10:00~11:00
ピラティス 11:15~12:30

関口 幸先生 細川 貴子先生

★フィットネス体操は、エアロビクスの動きで脂肪燃焼や体力向上を目指します。
★ピラティスは、骨格を整え代謝を上げ、痩せやすい体づくりを目指します。体の硬いかたでも無理なく行える動作がたくさんあります。どちらもお気軽に参加できますので、是非、お越しください!!

●参加費/各300円/回※共通回数券3,000円(11枚つづり)
●持ち物/フィットネス体操:室内用運動シューズ、ヨガマット ピラティス:ヨガマット
●申込み/当日、チケットを購入し会場へ
●講師/フィットネス体操:関口 幸 ピラティス:細川 貴子
※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。



16歳以上のかた

金 開催日は総合体育館 HPをご覧ください

ヨガ

10:00~11:00

ヨガを行うことで、むくみや冷えの解消、免疫力アップ、血流改善、柔軟性向上、体幹強化、姿勢改善の効果があります。

- 定員/20名(当日、先着順)●参加費/800円/回●持ち物/ヨガマット●申込み/当日、チケットを購入し会場へ●講師/若本 彩

16歳以上のかた

金 開催日は総合体育館 HPをご覧ください

バレトン教室

9:45~10:45

バレエ・ヨガ・フィットネスを融合させたエクササイズ
※4月より講師が変更となります。

- 定員/20名(当日、先着順)●参加費/500円/回●持ち物/運動のできる服装、ヨガマット●申込み/当日、チケットを購入し会場へ●講師/蓮川 亜希子

Kids

16歳以上のかた

毎週水・金 4歳~小学校5年生

子どもサッカー教室

●水曜日 小学生クラス(小学3~5年生)16:40~17:50
●金曜日 ①キッズクラス(4~5歳)15:50~16:50
②小学生クラス(小学1~2年生)16:30~17:45

※少年団、チームに選手登録していても誰でも参加ができます。

- 定員/各クラス40名(当日、先着順)●参加費/キッズクラス500円/回小学生クラス800円/回●持ち物/運室内用運動シューズ、持参できるかたはフットサルボール●申込み/当日、チケットを購入し会場へ●講師/広瀬 秀貴

16歳以上のかた

毎月1~2回程度 ※開催日は総体HPをご覧ください

わいわいチャレンジスポーツ

14:00~15:30

総合体育館と一緒に体を動かしましょう! スタッフがお相手します!種目は、卓球/パドミントン/ピッパルボール/モルックなど。
※プロフェッショナルなかた、グループでの参加はお断りします。

- 参加費/200円●持ち物/運動のできる服装、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

16歳以上のかた

毎月1回 開催日は総合体育館HPをご覧ください

スポーツチャンバラ教室

14:00~16:00

ソフトエアークナイダから当たっても痛くありません。初めに基本的ルールから学び、最後には試合まで行います。大人の参加者もOKです。ご家族揃ってご参加ください。

- 定員/20名(当日、先着順)
●持ち物/運動のできる服装※裸足で行います。
●申込み/当日、直接会場へ

Kids

要申込 2・3歳児とその保護者

4/14~5/26(火)

春の親子体操教室

①10:00~10:50 ②11:00~11:50

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。
①2歳クラス(R5.4/2~R7.4/1生まれ)
②3歳クラス(R5.4/2~R6.4/1生まれ)
※R8年度からは全6回となります。

- 定員/各15組(抽選)●参加費/4,000円/全6回●持ち物/運動のできる服装(裸足で行います)●申込み/3月21日(土)午前10時から3月29日(日)午後5時までにホームページより●講師/富澤 由貴

要申込 16歳以上のかた

5/9 14:00~15:00

股関節ストレッチ運動

〈股関節が硬くなる原因〉
股関節が硬くなると、立っている姿勢や歩く姿勢が悪くなり、時には腰痛を起こしやすい状況になったりします。股関節が硬くなる理由には、主に「長時間の座位」「運動不足」「病気の」三つが挙げられます。今回の講座で股関節のスムーズな動きを身につけて、ひざや腰への負担を軽減し、これまでよりももっとと楽に、快適に過ごせる体づくりを目指しましょう。

総体

要申込 16歳以上のかた

4/23・30、5/7・14(木)

①年長 15:45~16:45
②小学1~2年 17:00~18:00
③小学3~6年 18:15~19:15

ちびっこかけこ教室

初回・最終回の教室でタイム測定を行います。4回の教室で運動会までに速く走れるように指導します。

- 定員/①15名②20名③25名各クラス申込順●参加費/3,000円(全4回コース)●持ち物/室内用運動シューズ●申込み/3月25日(水)午前11時から総合体育館ホームページより●講師/NPO法人スポーツアシスタント 加藤氏

要申込 16歳以上のかた

5/9 14:00~15:00

股関節ストレッチ運動

〈股関節が硬くなる原因〉
股関節が硬くなると、立っている姿勢や歩く姿勢が悪くなり、時には腰痛を起こしやすい状況になったりします。股関節が硬くなる理由には、主に「長時間の座位」「運動不足」「病気の」三つが挙げられます。今回の講座で股関節のスムーズな動きを身につけて、ひざや腰への負担を軽減し、これまでよりももっとと楽に、快適に過ごせる体づくりを目指しましょう。

- 定員/20名(申し込み順)
●参加費/500円
●持ち物/室内用運動シューズ、ヨガマットもしくは厚手のタオル類
●申込み/4月11日(土)午前10時から電話または直接
●講師/木津 恒一
パーソナルトレーナー兼カイロプラクター
腰痛改善と肉体的改造スタジオを主宰

要申込 16歳以上のかた

5/9 14:00~15:00

股関節ストレッチ運動

〈股関節が硬くなる原因〉
股関節が硬くなると、立っている姿勢や歩く姿勢が悪くなり、時には腰痛を起こしやすい状況になったりします。股関節が硬くなる理由には、主に「長時間の座位」「運動不足」「病気の」三つが挙げられます。今回の講座で股関節のスムーズな動きを身につけて、ひざや腰への負担を軽減し、これまでよりももっとと楽に、快適に過ごせる体づくりを目指しましょう。

- 定員/20名(申し込み順)
●参加費/500円
●持ち物/室内用運動シューズ、ヨガマットもしくは厚手のタオル類
●申込み/4月11日(土)午前10時から電話または直接
●講師/木津 恒一
パーソナルトレーナー兼カイロプラクター
腰痛改善と肉体的改造スタジオを主宰