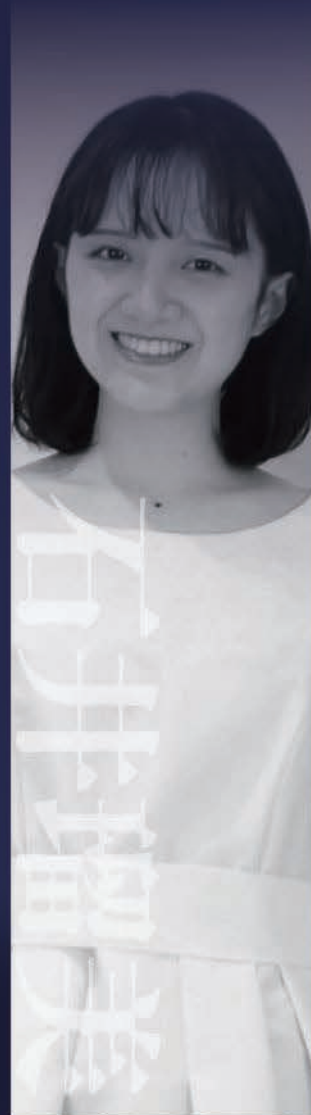


かるぽーと

12
2025



夜だから感じる音と静けさ 三郷市若手音楽家お披露目演奏会

三郷市文化会館
『ポケカ交流会・ポケポケ大会』

鷹野文化センター
『音楽の花束 Vol.2 ～ヴァイオリンとピアノによる名曲の午後～』

鷹野文化センター
『和太鼓豊屋単独公演2026～桜花爛漫～』

夜だからこそ。感じる音と静けさ

三郷市若手音楽家お披露目演奏会

申込はコチラ



金曜夜開催の意味とは—「デジタルデトックスが大切である」そんな言葉をよく目にする。仕事で画面とにらめっこ、通勤時間にスマホ、リラックスタイムに動画視聴…「現代人の1日の情報量は、江戸時代の人的一年分」というデータもあるそう。※ソースはご自身で。それくらい現代人は情報のなかで、生活している。それでは脳みそだってお疲れであろう。「だからこそ」この企画が思いついた。どのコンサートも、スマホ使用や通知音は御遠慮いただいている。コンサートは「デジタルデトックスとの相性」が抜群である。スマホをしまい、静かな環境で「音と静けさ」を感じて頂きたい。身も心もリセットすることで「週末を楽しみ、また新しい一週間に向かう」。それがこのコンサートを、金曜夜に開催する意味である。

【演奏予定曲】アイネ・クライネ・ナハトムジーク / W.A. モーツァルト 夜想曲 第20番
嬰ハ短調 遺作 / F. ショパン 会いたいな / 手がクリームパン ほか

26.2.27 金

三郷市文化会館 小ホール
開場 16:00 開演 17:00

入場
無料



tomo (ギター弾語り) / 清水弘治 (ピアノ・MC)
市村みなみ (ピアノ) / 石井瑠美 (ピアノ)

全席自由席 事前申込 受付中 048-958-9900 / QRコードより

三郷市文化会館 | 〒341-0018 埼玉県三郷市早稲田5-4-1 048-958-9900 受付時間 9:00～20:00 第2/4/5月曜日休館日

リニューアルオープンのお知らせ

三郷市文化会館は、令和7年2月から実施しておりました「耐震化に伴う天井等改修工事および大ホール・小ホール LED 照明改修工事等」が無事完了し、令和8年1月5日よりリニューアルオープンいたします。

各イベント詳細は文化会館 HP にてご確認ください

市民合唱祭

2月1日(日)

みんなで
いこう文化会館

文化協会祭



	日にち	会場
囲碁 / 将棋	2 / 11・23 (水祝・月祝)	東和東地区文化 C
絵画	2 / 12～15 (木～日)	三郷市文化会館
詩吟	2 / 14 (土)	
華道	2 / 14・15 (土・日)	
俳句	2 / 15 (日)	
邦舞踊	2 / 15 (日)	
茶道	2 / 21 (土)	
民謡民舞	2 / 22 (日)	

市展

3月4日(水)～3月8日(日)

1/15
木曜日

早稲田シネマ

ぼけますから、よろしくをお願いします
～おかえりお母さん～



開演 ① 14:30～ ② 18:30～ 【本編101分】
※開場は各開演の45分前

料金 前売 1,000 円 当日 1,200 円 【全席自由】
(文化会館窓口 / QR より)

申込 発売中 (文化会館窓口 / QR より)
事前予約の締切は1月10日まで

会場 小ホール



3/21
22
土・日

Misato Game Festival

～ポケカ交流会・ポケポケ大会～



時間 10:00～18:00

無料 ・ポケモンカード体験会
・ポケポケ大会

有料 ・ポケモンカード交流会

詳細 各イベントの詳細 / 申込は
QR コードをご確認ください



3/29
日曜日

2026三郷第九演奏会

～春の章～



時間 開場 13:15 開演 14:00

料金 全席指定 2,000 円

発売 1月10日(土) 10:00～
048-958-9900 (窓口 / 電話)

内容

- 第一部 ジブリ・ワールド～夢の調べ～
やさしさに包まれたなら、いつも何度でも、となりのトトロ ほか
- 第二部 ベートーヴェン
交響曲第9番二短調 作品125 「合唱付」

三郷市にゆかりある音楽家を発掘・全力応援する未来型事業

三郷市若手音楽家随時募集

「気になる」
その時点で、もう始まっていた…



市内で行われるホール・イベント公演を、広報活動から当日運営まで一括サポートすることで「演奏に専念できる環境」を提供します！

鷹野文化センター

受付時間 9:00~17:00
TEL: 048-956-9010

寒い時期にも熱い公演！
心あたたまる時間を、
いっしょに楽しもう♪



《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
いつでもOK
コチラから
申込ページへ♪



1/24 土曜日 Kids Dance Show 2026 キッズダンスショー



開演 13:30 (13:00 開場)
料金 300 円【当日会場にて】
■入退場自由 ■どなたでも入場可

元気に踊るキッズダンサーたちの晴れ舞台。
バレエ・チャ・フラ・ヒップホップなど
大人顔負けの表現力で観客を魅了します！
キッチンカーの販売や「かいちゃん」
も遊びにきます♪

2/7 土曜日 第21回ワンコイン 寄席 おらんくの噺家 落語会 三遊亭歌彦



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

噺家「三遊亭歌彦」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。
■スロフィール…高知県生まれ、三遊亭歌奴に入門。2021年、二ツ目昇進「三遊亭歌彦」と改名。

2/1 日曜日 和楽器“大”発表会

開演 13:30 (13:00 開場)
料金 無料【要予約】

様々なジャンルの和楽器団体や愛好家が一堂に集いステージにて日頃の成果発表を行う和の響きを身近に楽しめる、親しみやすいステージです。

2/8 日曜日 和楽器“な”コンサート

開演 13:30 (13:00 開場)
料金 一般：2,000 円
学生：1,000 円 (中学生以下)

一線で活躍する和楽器奏者が集うスペシャルステージ。伝統と革新が融合する迫力の演奏で、和楽器の魅力と奥深さを体感いただけます。
両公演共に 12/15(月)より受付開始



小林 美優



美鵬 直三朗

2/21 土曜日 みんな★おいでよ

時間 10:00~11:30
参加費 無料 (12/20 受付開始)
■小学生以下とその保護者 ■定員8組
地域のみんなと簡単なおやつ作りをします。
工作も体験できます！



3/1 日曜日 音楽の花束 Vol.2

開演 14:00 (13:30 開場)
料金 1,000 円 (12/15 受付開始)
■中学生以下：500 円 ■4歳以上入場可

昨年好評を博したヴァイオリンとピアノによるコンサートです。
今回はタイスの瞑想曲や真田丸など皆様良くご存じの曲目の他、ちょっと不思議なドビュッシーのソナタなども取り上げます。
◇特別ゲストノ三郷市若手音楽家 和久井 梨帆 (トロンボーン)



ヴァイオリン 岸田 晶子



ピアノ 蒲生 祥子

3/21.22 土・日曜日 和太鼓豊屋 桜花爛漫 単独公演 2026

開演 21(土曜日) 18:00 22(日曜日) 14:00
料金 各公演 1,000 円 (12/15 受付開始) ※両日ご来場の場合は、それぞれのチケットをお求めください。
■4歳以上有料 (3歳以下のお子様は膝上鑑賞無料)

毎年恒例となった和太鼓豊屋の単独公演。美しい篠笛と和太鼓の融合、そして若さあふれるスピード感とダイナミックな一打一打の鼓動をぜひ体感してください。
◇特別ゲストノ 小林美優 (三郷市 PR 大使) 佐藤史織 (津軽三味線奏者)



3/14.15 土・日曜日 鷹野ミニ文化祭 2026 入場無料

ホール発表会
14日(土) 10:30 ~ 15:00
鷹野文化センター利用者によるダンス・演奏等をおこないます。

社交ダンス
14日(土) 13:00~16:00
予約不要。参加自由。
〈参加サークル〉
ワンモア / ヒート 25



ロビー演奏 弾き語り
14日(土) 12:30~12:50
ヴォーカル&ギター
tomo (三郷市若手音楽家)



利用者作品展示会
14日(土) 10:00~16:00
15日(日) 10:00~15:30
絵画・書道・水彩画
編み物・折り紙 など



軽食・朝採れ野菜販売
14日(土)・15日(日) 11:00~15:00
軽食や地元で採れた野菜などの販売を行います。



アンサンブルコンサート
15日(日) 12:00 開演 ※入退場自由
第11回
室内楽アンサンブルコンサート
■出演
松戸シティフィルハーモニー管弦楽団
様々な編成による演奏をお楽しみいただけます。お子様も楽しめる企画、指揮者体験もあります。



※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・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。

高州地区体育館




〒341-0037 三郷市高州3-29
☎ 048-956-7871
休館日: 毎週月曜日



ホームページはこちら

高体 2/11 水・祝

10:00～15:00



キッズチャレンジスポーツ

いろんな種目にチャレンジして、景品をGETしよう!

- 種目/なぞときラリー、ミニPK、ストラックアウト、スラックライン、モルック体験、無料開放(バドミントン・卓球)など
- ※種目は変更となる場合がございます。
- 持ち物/室内用運動シューズ
- 申込み/当日、直接会場へ



高体 3/20 金・祝

10:00～16:00



春の子ども無料開放

お友達や家族で卓球・バドミントン・バスケットボールを楽しもう。
※30分単位※バスケットボールはハーフコートになります。移動式のバスケットゴールを使用し、ゴールの高さはミニバスの高さになります。

- 持ち物/室内用運動シューズ
- 申込み/当日、直接会場へ

高体 3/22 日

13:00～16:00

みさと エアロビクフェスタ2026

演技発表、体力測定などを行います。
楽しく、健康・運動の輪を広げましょう!

【参加募集について】
市内の団体(サークル)もしくは個人の参加を募集します。お気軽にご参加ください。
演技発表がないかたはご自由にご観覧ください。参加申込みはメールで三郷市エアロビク連盟
misatoaerobic2020@gmail.com

- 持ち物/室内用シューズ、運動のできる服装、飲み物、タオル●申込み/受付中※発表のない個人のかたは申込み不要(当日、直接会場へ)●共催/三郷市エアロビク連盟



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 インスタグラム LINE

高州 2/14 土

10:30～12:00



チョコレートクランチ

サクサクのチョコクランチを手作りしよう。
ミルクチョコとホワイトチョコの2種類を作ります。

- 定員/8名(申し込み順)
- 参加費/400円
- 持ち物/エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク
- 申込み/1月10日(土)午前10時から電話

高州 2/1 日

10:00～11:00
11:10～12:10

キッズチアダンス体験



「誰かのために」がチカラになる4月からのチアダンススクール開校に向け、体験会を開催します。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/各10名(申し込み順)
- 持ち物/運動のできる服装、室内用シューズ(上履可)
- 申込み/12月21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 3/7 土

10:30～14:00
(12:00～13:00は休憩)



キッズワークショップ

楽しいモノ作りを体験しよう!

- ・宝石せっけん 100円
- ・本物そっくり「フェイクアイス」 100円
- ・お菓子のプーケ 150円

※未就学児は親子でご参加ください。
※予約優先となります。当日参加はお席が埋まっている場合がありますので、ご了承ください。
※詳細はHPをご確認ください。

- 2月7日(土)午前10時からHPにてネット申込み

3x3元日本代表が教える バスケスキルトレーニング!

Rimtown三郷校 スクール生募集中!

『東京校』は満員御礼!

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

現役3x3プロ選手・元Bリーグ所属
週1回なのでチーム練習と併用可能
初心者～上級者まで幅広くサポート

日時: 2024年4月～【毎週木曜日】※2年生以下は要相談
・1部: 18:00～19:15 小学3～6年生
・2部: 19:30～20:45 小学4年生～中学生

会費: 入会金: 5,500円(税込) 月会費: 7,700円(税込)
※入会キャンペーン実施中

ベネッセの英語教室

Benesse ビースタジオ BE studio

幼児～小学生までの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%)

場所	月謝	教材費
鷹野文化センター	●年少～小1 7,992円 ●小2～小6 5,132円	●年少～年長 17,506円 ●小1 19,888円 ●小2～小6 5,170円/3,300円

開講クラス: 幼児 月・水 15:30～16:20 低・中学年 16:25～17:25 高学年 17:30～18:30

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。
(☎ K101011、☎ 鷹野文化センター) 3営業日ほど頂きます



高州 要申込 (16歳以上のかた)

1/20 火
10:00~12:30
浅草寺雷門前、午前10時集合・出発

浅草 御朱印めぐり

浅草のまちを歩いて、御朱印を集めよう。
浅草の社寺をゆっくりめぐる約3kmのコースです。

- 定員/10名(申し込み順)
- 持ち物/御朱印帳、飲料水、雨具
- 申込み/12月27日(土)午前10時から電話
- その他/御朱印代は自己負担

※小雨決行





高州 彦成 要申込 (16歳以上のかた)

2/15 日
9:30~13:00

みそ作り

自家製の味噌作りにも挑戦してみませんか。
大豆と麹と塩から手前味噌を作ります。
※発酵させるため出来上がるのは1年後となります。

- 定員/高州・彦成 各12名(申し込み順)
- 参加費/3,000円
- 持ち物/味噌樽または蓋つき容器(6kg以上)のもの、エプロン、バンダナ、ふきん、パスタオル
- 1月11日(日)午前10時から希望の施設へ電話(一人1会場のみ)
- 協力/三郷市くらしの会




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。

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

彦成 小学生以上

1/12 月・祝
9:30開場 10:00開演

林家たけ平 新春落語会

楽しむことが何でも好きな真打落語家、林家たけ平さんが再びやってきます。
新年にふさわしい、みなさんにたくさんの笑いと幸せをお届けします。

- 定員/80名(申し込み順)
- 参加費/500円
- 申込み/当日、直接会場へ




彦成 要申込 (16歳以上のかた)

1/10 土
14:00~15:30

ぬり絵で学ぶ 色鉛筆アート講座

あらかじめ塗分けのための線画がついている「ぬり絵」を使って、先生の指導に沿って塗っていくだけ! 初心者のかたでも安心して、楽しく色鉛筆アートを学びましょう。

- 定員/12名(申し込み順) ●参加費/500円
- 持ち物/色鉛筆(12色以上) ●申込み/12月20日(土)午前10時から電話または直接

講師/林 浩 ※小学生以上のお子さん、お孫さんと一緒に参加も可能です。



彦成 要申込 (16歳以上のかた)

2/12 木
19:00~20:00

バレンタイン・レッスン

バレンタインに向けた、1日だけのチョコレートスイーツレッスン。大好きなあの人へ、自分へ、家族へのプレゼントにいかがですか?

- 定員/12名(申し込み順)
- 参加費/1,500円
- 持ち物/エプロン、三角巾、ふきん、持ち帰り容器
- 申込み/1月10日(土)午前10時から電話または直接

講師/刑部 保美



彦成 要申込 小学生

1/24 土
10:00~12:00

デコ電スマホケース

キラキラデコパーツをスマホケースにたくさん貼り付けて、自分だけのオリジナルデザインのスマホケースを作ろう!

- 定員/8名(申し込み順)
- 参加費/100円
- 持ち物/汚れてもよい服、手拭き用タオル、デコレーションしてよいスマホケース
- 申込み/12月25日(木)午前10時から電話または直接



彦成 おおむね0~3歳児とその保護者

2/17 火
10:00~10:30

観劇会

昔ながらの紙芝居劇をみんなで見よう! お友達と一緒にハラハラドキドキする楽しいお話の読み聞かせを楽しもう!

- 持ち物/座布団(必要な方)
- 申込み/当日、会場にて受付
- 演じ手/わくわく紙芝居 赤とんぼ



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。

彦成 2/7 10:00~12:00

要申込 小学生

**アロマジェル
キャンドル教室 Kids**

香りがついたジェルキャンドルをはさみでカットして瓶に詰め込み、素敵なアロマキャンドルを作ります。

●定員/8名(申し込み順)
●参加費/500円
●持ち物/持ち帰り用袋(紙袋等)
※作品は手のひらサイズです
●申込み/12月25日(木)午前10時から電話または直接
●講師/flowersprincess 山根 未裕



彦成 2/28 10:00~13:00

要申込 小学生

ピザ作り Kids

とってもおいしいオリジナルのピザを作ろう!
※持ち帰り用容器は、直径約22cmを目安にご用意ください。

●定員/6名(申し込み順) ●参加費/300円
●持ち物/三角巾、エプロン、手拭き用タオル、台拭き用ふせん、持ち帰り用容器、
●申込み/12月25日(木)午前10時から電話または直接



彦成 3/20 10:00~16:00

要申込 どなたでも

春の体育室無料開放

バドミントン、ミニソフトテニス、卓球を無料で楽しめます。当日は、1時間単位の交代制となります。
※卓球は集会室での利用になります。

●持ち物/室内用運動シューズ
●申込み/当日、直接会場へ(先着順)
※当日は、ラケット等の貸し出しを行います。(数に限りがあります)



彦成 令和8年4月~翌年3月

要申込

年中クラス 15:00~16:00
新年中2021年4月2日~2022年4月1日生まれ
年長クラス 16:10~17:10
新年長2020年4月2日~2021年4月1日生まれ

**令和8年度キッズ体操
新年中・新年長クラス Kids**

マット・跳び箱・鉄棒など、基本的な体操を中心にを行います。
たくさんのお友達と、楽しく運動しよう!

●定員/各クラス20名(抽選) ●参加費/3,000円(月会費)・800円(スポーツ保険年会費) ●申込み/2月8日(日)午後5時までに、電話または直接(応募者多数の場合は抽選) ●欠員がある場合、2月15日(日)午前10時から先着順にて受付します。
●講師/菅野 隆司、大河原 邦男



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



**英語教室
パドルビー体験会**

要申込 小学3年生~6年生

①12/25 ②1/8
①10:00~11:00 ②14:00~15:00

英語教室/パドルビー 体験会

日本人講師が指導する「英会話」ではない「英語の読解力」にフォーカスした英語教室の体験会が開催。英語の長文に慣れたい子や中学の英語を得意科目にしたい子にぜひオススメ!
※2月から17:30~ 教室スタート予定

●定員/先着申込各日15名ずつ ●持ち物/筆記用具
※英和辞典をお持ちであればご持参ください ●申込み/窓口または電話にて ●参加条件・アルファベットの読み書きが可能・国語辞典の使い方がわかる



東和 12/17 10:00~17:00

どなたでも

※ミニイベント24日~25日のみ
13:00~17:00

Kids

**クリスマス展示&ミニイベント
「クリスマスは東和で楽しまなito!」**

東和のクリスマスは2つのイベントが開催★
①「クリスマス展示会」
12/17からオープンするフォトスポットで写真を撮ろう!
②「クリスマスは東和で楽しまなito!」
12月24日~25日限定でボードゲームitoを使ったミニイベントが開催!意思を疎通してクリアを目指せ!クリアしたチームにはプレゼントがあるかも!?

●申込み/当日、会場にて受付
●その他/ミニイベント「クリスマスは東和で楽しまなito!」は4名以上から参加可能です



東和 1/18 9:00~12:00

要申込 16歳以上の三郷市内在住・在勤・在学

ポッチャ指導者養成講座②

誰でも楽しめるポッチャ!指導の基本を学んでみませんか?ルール・技術・審判を習得後、あなたも指導者に!

●定員/18名 ●参加費/500円 ●持ち物/運動のできる服装、室内履、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/三郷市ポッチャ愛好会



東和 2/10 13:30~15:30

どなたでも

**「ミニ盆栽」
~真柏・改作のポイント~**

手軽に始められることで人気の「ミニ盆栽」真柏を改作するときのポイントについて分かりやすくレクチャーします

●定員/22名 ●参加費/500円 ●持ち物/ペンチ・ピンセット・ナイフ・剪定鋏・真柏(盆栽) ※真柏がない方は別途申請で、有料でご用意します ●申込み/窓口または電話にて ●参加条件・アルファベットの読み書きが可能・国語辞典の使い方がわかる



東和 1/10 10:00~11:30

要申込 小学生

チョコレートバーク Kids

色の違うチョコレートをぐるぐるまぜてマーブル模様のパキパキチョコレートを作ります。

●定員/10名(申し込み順)
●参加費/300円
●持ち物/エプロン
●申込み/12月20日(土)午前10時から電話又は直接



東和 2/7 10:00~11:30

要申込 小学生

バスボムづくり Kids

お風呂が楽しくなるシュワシュワ溶けて香るバスボムを作ります。

●定員/10名(申し込み順)
●参加費/100円
●持ち物/汚れてもよい服装
●12月20日(土)午前10時から電話又は直接



東和 令和8年4月~翌年3月

要申込

15:00~16:00
2021.4/2~2022.4/1生まれ

**キッズ体操クラブ
新年中クラス Kids**

マット・跳び箱・鉄棒などの基本運動を楽しむ指導します。

●定員/20名(抽選) ●参加費/3,000円(月会費)・800円(スポーツ保険年会費) ●申込み/2月8日(日)までに、電話又は直接(抽選)
※新年長クラスの追加募集は欠員がある場合のみ、2月14日(土)午前10時から先着順にて受付します。



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
こちらから



要申込 (16歳以上の女性)

R8.3/16日まで
※日程はお問い合わせください。

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/電話または直接 ●講師/RUMIKO

1/31

要申込 (3歳以上~小学生)

子どもの 楽しい水彩画体験教室

① 9:30~10:10 未就学児(3歳以上)
② 10:30~11:30 小学生
クラスに合わせた題材で水彩画を描きます。
絵の具が初めてでも大丈夫です。幼児では遊
び感覚で絵の具にふれ、自由に楽しく絵を描
きます。
※お子様のみでの参加となります。未就学児
クラスは見学可能です。

●定員/①未就学児 10名 ②小学生5名※(①
②申し込み順) ●参加費/500円(教材費) ●
持ち物/汚れてもよい服装、小学生は絵具セッ
ト※絵具セットをお持ちでないかたは貸し出し
します。(要予約) ●申込み/12月25日(木)午
前10時から電話 ●講師/なぎさ絵画造形クラ
ブ 林 浩



要申込 (16歳以上のかた)

1/7・14・21・28

(全4回)9:30~11:30

レクリエーションボッチャ 体験教室

誰でも手軽にできるレクリエーションボッチャ。
健康目的、脳トレ、みんなで楽しくボッチャを
体験してみませんか。

●定員/15名(申し込み順) ●持ち物/運動の
できる服装、飲み物 ●申込み/12月25日(木)
午前11時から電話または直接 ●協力/三郷
市ボッチャ愛好会

2/1

どなたでも

開場13:30

開演14:00

三郷市若手音楽家応援事業 Vol.39 バレンタイン コンサート



2026年明けは、バレンタインの曲を演奏し
ます。
みなさまのご来場お待ちしております!

●定員/100名(自由席)
●申込み/当日、直接会場へ(※先着順)
●出演/左から、三井 真菜(ピアノ)
広橋 弥恵(ヴォーカル)
藤 春菜(ヴァイオリン)



要申込 (16歳以上のかた)

2/16

9:30~11:30

フウラン(風蘭)の簡単な 植替講座

教材のフウランを、水苔にて新しい素焼き鉢
に植替実技。

●定員/15名(申し込み順)
●参加費/1,800円(教材費)
●持ち物/筆記用具、剪定ハサミ、ピンセット
●申込み/1月11日(日)午前10時から電話ま
たは直接
●協力/野生らんの会

3/1

どなたでも

開場13:00

開演13:30

魅惑のトロンボーン アンサンブル

音楽の魅力に惹かれた若者たち???が、
JAZZ、ポップス、歌謡曲など、懐かしい曲を
演奏します。

●定員/100名(自由席)
●申込み/当日、直接会場へ(※先着順)
●出演/トロンボーンアンサンブル



3/7・8

どなたでも

10:00~16:00

コミュニティセンター 利用者発表会

定期サークルによる、ダンスなどの発表会
です。
ご自由にご観覧いただけます。
※内容は、変更になる場合がございます。

●申込み/当日、直接会場へ



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



Instagram



要申込 (男女混合バレーボールチーム)

4/19

9:00~20:00

第19回MIXバレーボール大会

男女混合6人制バレーボール大会を開催しま
す。三郷優先枠として、三郷市で活動又は在
住・在勤者4名以上いるチームを募集します。

●定員/4チーム(申し込み順)
●参加費/11,000円(三郷優先枠10,000円)
●申込み/1月10日(土)午前10時から2月8日
(日)17時までに申し込みフォームより(先着)。



要申込 (16歳以上のかた)

1/9・23、2/6・20、
3/6・13

金

バレトン教室

①10:00~11:00
②11:15~12:15

バレエ・ヨガ・フィットネスを融合させたエクサ
サイズ
●定員/各20名(当日、先着順)
●参加費/各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/松原 史宜



要申込 (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

総体

0～3歳のお子様と産後2ヶ月以降のお母さん



水開催日は総合体育館HPをご覧ください


ベビトレヨガ×ママ会
10:30～11:45

親子で楽しめるベビトレヨガです。産後のママの心と身体のケアと、お子様の体幹・可動領域UPや脳トレーニングに！そして、ママとお子様と一緒に身体を動かして、Smileな時間を過ごしましょう！

- 定員/10組(当日、先着順)
- 参加費/1,300円/回
- 持ち物/運動のできる服装、ヨガマット、飲み物
- 申込み/当日、チケットを購入し会場へ
- 講師/ベビトレヨガインストラクター 山田 晃帆

総体

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

右記の期間、広さの関係上、定員を設定させていただきます。また、場所によっては講師が見つらい場合がございます。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

1/22～3/12の期間は、第2体育室で行います。

- 定員/各65名(先着順)●参加費/各300円/回
- 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、先着順。定員に達し次第、受付を終了させていただきます。
- 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。

総体

毎月1回



どなたでも
開催日は、総体HPをご覧ください
14:00～16:00
スポーツチャンバラ教室

ソフトウェア一剣だ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

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から

スカイ

3/24



小学生以下とその保護者
14:00～15:30
スカパーで遊ぼう!

スカイパーク内の多目的広場で、車など気にせず、小さなお子様でも安心して遊ぶことができます。(鬼ごっこ、縄跳び、ドッチボールなどの外遊び) ※雨天の場合は中止

- 持ち物/レジャーシート、遊び道具があればお持ちください。
- 申込み/当日、時間までに直接会場へ

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から

セナリオ

3/8



小学生以上のかた
要申込
(雨天決行)
午前10時競技開始予定
第5回 誰でも参加できる
陸上競技記録会

種目 小学生 100m・800m
中学生・高校生 一般 100m・200m・400m・800m・1500m
※非公認の大会ですが、タイム測定装置を使って記録を計測します。トラックシーズン前の力試しをしてみませんか？

- 定員/350名(先着順)※定員に達し次第締め切り●参加費/1種目600円(税込)※1人2種目まで●持ち物/運動のできる服装、運動靴、タオル、飲み物●申込み/2月1日(日)午前10時から2月15日(日)までに直接、Web、FAX(団体申込みのみ)●共催/ミズノスポーツサービス㈱

陸上競技場で思い切り走ろう!

走・跳・投

すべてが挑戦
楽しいから世界へ



元日本代表
専門種目 走・跳・投
陸上競技パークT.F.P.

入会者募集

日時 毎月第1・3(火) 2025年4月～ 年会費 5,500円 スポーツ保険含む

	小学生 (かけっこ)	中学生から一般 (陸上競技)
時間	18:00～18:50	19:00～20:45
料金	4,500円(税込)	7,500円(税込)

猿山力也 (講師)

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!

お申込・お問合せはこちらから

総体

総合体育館トレーニング室
トレーニングマシン例



アダクション&アダクション レッグカール

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

上記以外の地域は2割増
★100枚分の金額で11枚発行されるレインチケットもあります。
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。


ビギナー実技講習会 ※休館日を除く

曜日	時間
水・金・日	9:50～
月・木・土	13:50～
火	18:50～

- 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預けください。
- 持ち物 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

2/3・10・17・24



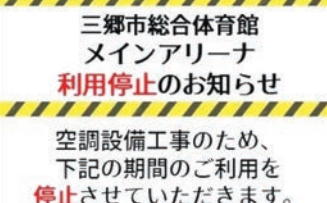
要申込 小学1～4年生
子どもスポーツ教室

デジタル時代の子どもたちの運動不足を解消するための、体の使い方や考え方を学んでみましょう!

- 定員/15名(申し込み順)●参加費/3,000円/全4回※初回支払い●持ち物/室内用運動シューズ●申込み/12月25日(木)午前10時から総合体育館ホームページより●講師/木津 恒一

三郷市総合体育館
メインアリーナ
利用停止のお知らせ

空調設備工事のため、
下記の期間のご利用を
停止させていただきます。



令和8年
1月19日(月)
～3月31日(火)

※ランニングコースのご利用も停止させていただきます。
※その他の施設は通常通りご利用頂けます。

工事期間中、
ご不便とご迷惑をおかけ致しますが、
何卒ご理解のほど
よろしくお願い申し上げます。