

市内公共施設の文化芸術、スポーツイベントをまとめた最新情報を掲載

2026

06

JUN.

かろぽーと

心躍る体験を、

郷宴

Kyoen

情熱のひとときを、

伝統の「笑い」を。

SARAHbelly DANCE SHOW 2026

三遊亭遊七

暮らしに彩りを、毎日にスパイスを。この街の「今」をたのしもう！

なつやすみ、なにをする？ 7-8月イベントを Pick Up

7.7 ㊤ 東和東地区文化センター

赤ちゃん歓迎♪若手音楽家出演「セタコンサート」(P.6)

7.22 ㊤~ 7.30 ㊤ 文化会館

市内中学 & 高校 学生アートギャラリー (P.2)

高州 7.26 ㊤、彦成 8.1 ㊤、東和東 8.22 ㊤

こども夏祭り 地区センターそれぞれで開催!! (P.5~6)

8.11 ㊤ 文化会館

でんじろう先生のドキドキわくわくサイエンスショー (P.2)

7.12 ㊤ 総合体育館

はじめてさん集合!! ピックルボール教室 (P.8)

7.22 ㊤ コミュニティセンター

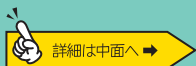
小学生から参加 OK!! 夜の「ハタヨガ」(P.7)

7.23 ㊤・7.30 ㊤ 東和東地区文化センター

特別企画!? 小学生のためのHIPHOP 体験教室 (P.6)

7.24 ㊤・7.31 ㊤ 彦成地区文化センター

宿題も解決! こども書道&硬筆教室 (P.5)



MISATO DANCE FESTIVAL ダンスフェスティバル

大ホール



出演 TAKASU BREAKING / dance office leo / Litstudio
 MU-CHO DANCE SCHOOL / KID アイドルダンス 三郷
 キッズチアダンスアカデミー AlphaAngel / MKC__Smiling
 JUBILEE DANCE SCHOOL

日時 7月20日(月・祝) 開場 13:00 開演 13:30

料金 全席自由 1,000円 小学生以下 500円
 ※未就学児の膝上鑑賞無料。(座席が必要な場合有料)

申込 好評発売中 **窓**



学生アートギャラリー STUDENT ART GALLERY 2026

展示室



三郷市内の中学校・高校の学生によるアートギャラリー開催!

日時 7月22日(水) ~ 7月30日(木)
 9:00 ~ 17:00 ※7月27日(月)の休館日を除く

協力 埼玉県立三郷高等学校、埼玉県立三郷北高等学校
 埼玉県立三郷特別支援学校三郷北分校、三郷市立早稲田中学校

料金 入場無料



でんじろう先生のドキドキわくわくサイエンスショー

大ホール



日時 8月11日(火・祝) ① 開演 13:00 / ② 開演 15:30

料金 全席指定 一般 3,000円 メンバーズ 2,500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 好評発売中 **窓** **電** **WEB**



ご好評につき、LINE 限定割引クーポン配信延長中!

三郷市文化会館 LINE 公式アカウントを登録してイベント情報をGET!!



kahala tomomi Concert Tour ♡Fantastic songs♡

大ホール



日時 8月30日(日) 開場 16:00 開演 16:30

料金 指定席 9,300円 ※3歳以上有料。

出演 華原 朋美

申込 7月4日(土)10:00 ~ 発売開始 **電** **WEB**
 ※発売初日はWEBのみ



三郷市文化会館 〒341-0018 三郷市早稲田 5-4-1

*掲載中のイベント内容・料金等については、一部変更になる場合がございます。予めご了承ください。*掲載のチケット・参加費はすべて消費税が含まれています。

◆ **窓口・電話での受付** **窓** **電**

三郷市文化会館チケットサービス
 TEL 048-958-9900 (10:00 ~ 20:00)
 *休館日を除く

◆ **WEB予約** **WEB**

<https://piagettii.e-get.jp/misatohall/pt/> (24時間受付)



◆ **公式ウェブサイト**

三郷市文化会館 検索
www.misato-hall.com



三郷和太鼓まつり 2026「郷宴-Kyoen-」

大ホール



ここでしかない故郷の宴。実力派和太鼓集団が三郷に集結！
さらに三郷市 PR 大使による特別な体験会付きチケットも限定販売。
観るだけでは終わらない、魂を揺さぶる感動の響きをお届けします。

出演 和太鼓グループ彩-sai-/東京女子和楽器ユニット 胡蝶
和太鼓 豊屋(埼玉)/関東やまと太鼓(東京)
八千代高校「鼓組」(千葉)/日照會(東京)

日時 9月26日(土) 開場 12:00 開演 13:00

料金 全席自由 1,000円 / 体験会付き 2,000円
※未就学児の膝上鑑賞無料。(座席が必要な場合は有料)
※車いす席をご利用のかたは、文化会館へお問合せください。

申込 6月26日(金)10:00～発売開始 [窓](#) [電](#) [WEB](#)



第43回埼玉県高等学校総合文化祭・演劇祭 第75回埼玉県高等学校演劇祭 地区発表会

小ホール



高校生たちの輝きのステージが三郷に集結！
初秋の風に乗せて贈る、感性と情熱の高校演劇祭へようこそ！

日時 9月11日(金)～9月13日(日)
開場 12:00 開演 13:00

出演 埼玉県高等学校演劇連盟東部南地区演劇部

料金 入場無料



KO SHIBASAKI LIVE TOUR 2026 ACTOR'S THE BEST ～泡沫～

大ホール



日時 11月7日(土) 開場 16:00 開演 17:00

料金 指定席 9,900円 ※未就学児童入場不可

出演 柴咲 コウ

申込 三郷市文化会館メンバーズ先行抽選予約
7月15日(水)18:00 受付開始 [WEB](#)



家族で楽しめる

アウトドアフェス



三郷市鷹野文化センター 大規模改修工事のお知らせ

大規模改修工事の実施に伴い、
令和9年1月から令和10年1月末までの間、
全館休館とさせていただきます。
ご不便をおかけいたしますが、
何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。
(お問合せ) 鷹野文化センター 048-956-9010



鷹野文化センター

受付時間 9:00~17:00
TEL: 048-956-9010

ロビーで「たかのん」のぬりえを展示しているよみんな見に来てね~♪



《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
コチラから申込みページへ♪



7/11 土曜日 新進気鋭！大人の女性落語家 第23回ワンコイン寄席

三遊亭遊七 落語会

開演 14:00 (開場 13:30) 噺家「三遊亭遊七」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。

料金 500円【発売中】
■小学生以上入場可

7/26 日曜日

タカノダンスワークショップ

パレエ・ジャズダンス コンテンポラリー

おはじめての人も 一日限りの特別講座 参加者募集

お申込みは ←コチラ

7/28 火曜日

バックステージツアー

ホールの仕事を体験しよう！

開演 10:00~11:30
料金 無料【申込中】
■小学生とその保護者
■定員：10名(先着順)

普段は入れない舞台裏を特別案内！
機材操作体験とミニコンサートも楽しめます♪

8/2 日曜日

たかのファミリーコンサート

初めてでも安心♪泣いても大丈夫！親子で楽しむコンサート

開演 10:30 (開場 10:00)
料金 無料【6/20 ⊕ 発売開始】
■出演：tres (トレス)

お申込み方法
①QRコードより (web 申込)
②お電話にて (9時~17時)

8/9 日曜日

龍誠太鼓コンサート vol.3

「和」の心でひとつに

開演 14:00 (13:30 開場)
料金 1,000円【6/15 ⊕ 発売開始】
■小学生以上有料

地元和太鼓チーム「龍誠太鼓」による公演。迫力ある力強い響きと繊細なリズムが織りなす演奏で、和太鼓の魅力を存分にお届けします。世代を問わず楽しめる、心震えるステージをぜひご体感ください。

■ゲスト：東 優希 (和太鼓) LilSniper. aka.346 (ダンサー)
■演技指導：ヒダノ修一

8/21 金曜日

夏休み子どもパンづくり

~ハンバーガーを作ろう~

開演 10:00~13:00
料金 1,500円【申込中】
■対象：小学生
■定員：12名(先着順)

夏休みにぴったり！楽しくパンづくりとチョコチップクッキー作りに挑戦できる体験講座です。初めてでも安心して参加できます！

8/30 日曜日

SARAH belly Dance Show 2026

早稲田大学ベリーダンスサークル サラベリーダンスショー

開演 14:00 (13:30 開場)
料金 1,000円【6/20 ⊕ 発売開始】
■小学生以下500円
■どなたでも入場可 (未就学児膝上鑑賞無料)

清く・正しく・美しく・色っぽく 毎年好評のベリーダンスショー。今年はおスロダンサー Maki-long が特別出演！ゲストに、フラメンコサークル「VAMOS!」、早稲田大学津軽三味線愛好会「三津巴」が出演！

8/23 日曜日

JazzLive 2026

開演 14:00 (13:30 開場)
料金 1,500円【6/20 ⊕ 発売開始】
■高校生以下500円 ■4歳以上入場可

パークリー音楽大学出身のピアニスト栗山梢が、幅広く活躍するサクソ奏者・近藤淳を迎え、ジャズスタンダードや名曲をジャズアレンジでお届けします。

【演奏予定曲】 オーバーザレインボウ、いつか王子様が、サマータイム、ペサメムーチョ、ディズニージャズ、など

9/26 土曜日

久住昌之 & The Screen Tones

孤独のグルメコンサート in 三郷 2026

開演 14:00 (13:30 開場)
料金 【通常・自由席】 2,500円
【特別チケット】 5,000円
※前日リハーサル観覧付
■6/25 ⊕ 発売開始 ■小学生以上有料

約3年半ぶりに放送の「孤独のグルメ Season11」も大好評！今年も原作者・久住昌之率いる音楽制作チームが鷹野に美味しい音楽をお届けします！

9/12 土曜日

Hawaiian Show 2026

ハワイアンショー

開演 10:00~17:00
料金 入場無料【予約不要】
■どなたでも入場無料

ウクレレ&フラダンス発表会開催！笑顔あふれるステージでハワイ気分を♪ お気軽にお越しください。

9/26 土曜日

みんな☆おいでよ

時間 10:00~11:30
参加費 無料【受付中】
■小学生以下とその保護者 ■定員8組

地域のみならず簡単なおやつ作りをします。工作も体験できます！

10/12 月・祝

小林史明 ピアノリサイタル 2026

開演 14時
料金 一般：1,000円 (小学生以下500円)

10/25 日曜日

Tokyo Django Collective 午後のJazz コンサート 2026

開演 14時
料金 一般：2,000円

※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。

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

Kids TAKASU BREAKING



高州 月2回 **要申込** (小学生) ※開催日は、高州HPをご覧ください。
ビギナークラス 13:30～14:20

●参加費/月3,000円 ●持ち物/室内用シューズ ●申込み/HPよりネット申し込み ●その他/詳細はHPをご確認ください。

Kids キッズチアダンススクール



高州 月2回 **要申込** (未就学児・小学生) ※開催日は、高州HPをご覧ください。
①未就学児クラス 10:00～11:00
②小学生クラス 11:10～12:10

●参加費/月4,000円+諸経費 ●持ち物/室内用シューズ(上履き可) ●申込み/HPよりネット申し込み ●その他/詳細はHPをご確認ください。

健康寿命と認知症予防運動



高州 **要申込** (50歳以上のかた) ※日程はHPをご確認ください。
13:30～15:00

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/電話又は直接 ●講師/勝呂 陽子

高州 7/26 **どなたでも** 10:00～13:00

Kids こども夏祭り

わなげ、スーパーボールすくい、コリントゲーム、かき氷など。
※景品はなくなり次第終了となります。

●参加費/50円～100円 ●申込み/当日、直接会場へ ●その他/未就学児は保護者同伴





高州 9/5 **小学生以下** 10:00～13:00

Kids おばけやしき

ミニ縁日同時開催!!

●費用/200円(子ども1人につき) ※おばけやしきとミニ縁日のセット料金です ●申込み/当日、直接会場へ ●その他/未就学児は保護者同伴



おばけやしき




高州 10/4 **要申込** (どなたでも) 13:00～13:40

プラネタリウムで 星空さんぽ

つくばエキスポセンターから「移動プラネタリウム」がやってきます。季節の星空の解説を聞きながら、みんなで満天の星空を眺めましょう。

※開催会場は高州地区体育館です。

●定員/80名(申し込み順) ●参加費/500円 ●持ち物/必要な方は座布団などをお持ちください ●申込み/6月20日(土)午前10時から電話または直接 ●講師・写真提供/つくばエキスポセンター




高州地区体育館

ソフトテニス 登程の地

〒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 8/30 **高校生以下とその家族** 10:00～16:00

夏の子ども無料開放

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
※バスケットコート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

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

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

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

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

Kids 彦成 7/24・31 **要申込** (小学生) 10:00～11:30

夏休み こども書道教室

書道・硬筆のこども書道教室です。夏休みの宿題として教わりに来てOK! 初めてのお子様も大歓迎です。


●定員/20名(申し込み順) ●持ち物/書道道具、6Bまたは8Bの鉛筆、下敷き ●申込み/6月27日(土)午前10時から電話または直接 ●その他/7月24日 書道/7月31日 硬筆 ●講師/山崎 聖麗

彦成 8/1 10:00~13:00

ひこなり 子ども夏まつり

子ども達が夢中になれるお楽しみをたくさん準備中♪どこか懐かしいお祭りの雰囲気、大人も一緒にワクワクできるはず。今年の夏は、家族みんなで笑顔になろう!

●参加費/100円●申込み/当日、直接会場へ●その他/※現金対応のみ。※景品はなくなり次第、終了となります。






彦成 8/29 ① 9:30開場 ② 10:00開演 ③ 10:45開場 ④ 11:00開演

林家たけ平 落語会

①真夏の笑いすぎ注意報!
②納涼・夏噺の怪

①小学生~中学生 ②小学生以上

①夏休み特別企画として、お子様向けの落語会を開催します。クーラーの効いたお部屋で、江戸の夏をのぞいてみよう!浴衣での来場も大歓迎です。②朝涼みの一刻に、極上の『芸』に浸りながら、小粋な夏を過ごしませんか。心潤う夏の噺を二席お届けします。そのうちの一席は、夏といえば.....。



●定員/各60名(先着順)●費用/①無料②500円●申込み/当日、直接会場へ●その他/②室内を暗くする演出及び開場時間が変更となる場合がございます。予めご了承ください。

彦成 9/17・24 10:00~11:30

自彊術で整えるからだ体験会

自彊術(じきょうじゆつ)は、大正時代に日本で生まれた健康体操です。肩こりや腰痛などの体の不調、ストレスや不眠などの自律神経の乱れが悩みのかたにオススメです!自彊術で健康寿命を延ばしましょう。

●定員/6名●持ち物/運動しやすい服装、タオル、飲み物●申込み/7/18(土)午前10:00から電話または直接●協力/彦成自彊術クラブ



Kids 彦成 年中:2021年4月2日~2022年4月1日生まれ 年長:2020年4月2日~2021年4月1日生まれ

令和8年4月~ 翌年3月

年中クラス 15:00~16:00
年長クラス 16:10~17:10

【追加募集】キッズ体操

運動がちょっと苦手なお子さまでも笑顔で通える教室です。マット・跳び箱・鉄棒などの基礎運動を通して、「できた!」という自信も育てていきます。

●定員/各クラス20名(申し込み順)●費用/参加費3,000円(月会費)・800円(スポーツ保険年会費)●申込み/受付中●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

QRコード

ホームページはこちら



東和 7/12 9:00~12:00

ポッチャ指導者養成講座①

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!

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



東和 7/7 11:00~11:30

七夕コンサート in 東和

加藤美湖



赤ちゃんから高齢の方まで、フルート二重奏で奏でる名曲を気軽に楽しめる無料コンサート♪

出演:フルート二重奏
加藤 美湖(三郷市若手音楽家)
山室 幸花

●定員/50名程度●会場/東和東地区文化センター 1Fロビー



東和 7/23・30 ① 17:00~17:50 ② 18:00~18:50

夏休み特別企画 小学生のための無料HIPHOP体験

秋の教室開講に向けた特別企画!ストリートダンスの基礎を無料で体験できる、「小学生限定」「夏休み限定」の体験教室です。

7/23...①男子の部/②女子の部
7/30...①女子の部/②男子の部

●定員/各回15名※両日の重複参加はできません。どちらか1日をお選びください。●持ち物/運動のできる服装、靴●申込み/6月27日(土)午前10時から電話または直接(定員次第締め切り)

講師:(うみ)先生の実際のダンス動画はこちら!




講師:(うみ)先生
三代目 J SOUL BROTHERSなどのMV出演経験を持つ実力派!現在も他校で小学生を多数指導しており、初めてのお子様にも優しく丁寧にHIPHOPの楽しさを伝えます。



東和 8/22 10:00~13:00

こども夏祭り



かき氷、ヨーヨー釣り、射的、おもちゃくじ、バルーンアートなど
※景品はなくなり次第、終了となります。

●費用/50円~100円●申込み/当日、直接会場へ※前売り券はありません。



Kids 小学生、乳幼児とその保護者

東和 8/25(火)~28(金) 8:50~9:00

夏休み子どもラジオ体操

ラジオ体操で身体と生活のリズムを整えましょう。参加賞もあります♪

●定員/毎回20名(先着順)●申込み/当日、時間までに直接



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。

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



7/11 子どもの楽しい水彩画体験教室

3歳以上~小学生

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 8名②小学生 2名※①②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方は貸し出しします。(要予約) ●申込み/6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



7/18~8/31 夏休み ホール自習室

小学生以上~大学生以下

9:30~16:30

夏休み期間中にホールを自習室として開放します。冷房が効く、涼しい環境で勉強しませんか?

●申込み/当日、直接会場へ ●その他/※当日、ホールの利用がない場合、開放します。事前予約はできません。




7/18~8/31 夏休み ホールのピアノを弾いてみよう

要申込 (三郷市在住・在勤・在学の個人)

①9:15~②10:45~③13:30~④15:00~

グランドピアノ(YAMAHA G3E)をお貸しします。(空き時間のみ) 持込み楽器との合奏練習もできます。 ※営利目的(教室など)での利用は不可 ※中学生以下は保護者同伴

●参加費/75分1,000円 ●申込み/利用日の前週同曜日から電話 ※受付時間10:00~16:00




7/22・29(全2回) 夏休み 夜の「ハタヨガ」

要申込 小学生以上のかた

19:00~20:00

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。 ※小・中学生は、保護者と一緒に参加又は送迎が必要です。

●定員/30名(申し込み順) ●参加費/1,000円(2回分) ●持ち物/ヨガマット、飲み物、フェイスタオル ●申込み/6月28日(日)午前10時から電話または直接 ●講師/黒木 恵子




7/25・26 夏休み 利用者発表会【展示部門】

どなたでも

10:00~16:00
※26日は14:00まで

センターで活動する文化系サークルの成果発表会です。 絵画や折り紙などの展示を行います。



「フリーマーケット」出店者募集

日時:7月25日(土)午前10時~午後4時
対象:三郷市在住のかた
募集数:5区画(申し込み順)
出店料:500円/1区画
申込み:
6月27日(土)午前11時から窓口直接
※1区画2x2m
※飲食物販売や営利目的は不可
※詳細はホームページをご覧ください。



7/26 子どもミニ縁日

幼児~小学生

10:00~14:00

お菓子作り、おもちゃくじなど ※内容は変更になる場合がございます。

●参加費/1回200円(チケット制) ※景品が無くなり次第終了 ●申込み/当日、直接会場へ ●その他/※状況により、入場制限をする場合があります。



7/31 パステルアート体験教室

要申込 小学生~一般

9:45~12:30

夏をイメージした、かわいい絵を描いたブックカバーをつくってみませんか! A5サイズの手帳などにも、幅広く使えます。

●定員/10名(申し込み順) ●参加費/1,000円(教材費を含む) ●持ち物/汚れてもよい服装・手拭き用のタオル ●申込み/6月28日(日)午前11時から電話又は直接 ●講師/パステルアート インストラクター 大山 裕子



8/5 夏休みゲーム大会

3歳以上~小学生

10:00~13:00

大きなスクリーンで対戦ゲームをして遊ぼう! 遊ぶゲームソフトは当日のお楽しみ。 ※ソフトとコントローラーなどの付属機器の持ち込みはできません。

●定員/20名(入替制) ●申込み/当日、直接会場へ



8/30 三郷ウインドオーケストラ サマーコンサート

どなたでも

開場 13:00
開演 13:30

様々なジャンルの楽しい曲、懐かしい曲を生演奏でお楽しみいただけます。 ※ご家族、お友達とまたお一人でも、気軽にお越しください。

●定員/100名 ●申込み/当日、直接会場へ(先着順) ●出演/三郷ウインドオーケストラ



9/7~9.3/15 骨盤調整エクササイズ(後期)

要申込 16歳以上の女性

※途中参加もできます。
①9:30~10:30 ②11:00~12:00

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パスタオル、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/7月27日(月)午前10時から電話又は直接 ●講師/RUMIKO

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



毎月第1・3月 成人フットサル教室

総体 18歳以上のかた

19:00~20:45 ※祝日は除く

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



毎週木 フィットネス体操/ピラティス

16歳以上のかた

10:00~12:30

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

★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。







総体 **ヨガ** 10:00~11:00

◆開催日は総合体育館HPをご覧ください

◆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/岩本 彩

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。



総体 **バレトン教室** 9:45~10:45

◆開催日は総合体育館HPをご覧ください

◆定員/30名程度◆参加費/500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/達川 亜希子

バレトンは、フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組み合わせた裸足で行う有酸素運動です。全身の筋力アップや柔軟性向上、姿勢改善などの効果が期待できるエクササイズです。



総体 **子どもサッカー教室**

◆開催日は総合体育館HPをご覧ください

◆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/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

子どもサッカー教室

●水曜日 小学生クラス(小学3~6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。



総体 **スピード&アジリティ教室**

◆開催日は総合体育館HPをご覧ください

◆定員/30名(当日、先着順)◆参加費/各クラス 800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◆講師/平沼 恭史郎

スピード&アジリティ教室

①小学1~3年生 18:00~18:50
②小学4~6年生 19:00~19:50

ミニハードルを使った、アジリティトレーニングを行います。ハンドボール、バスケ、サッカーなど様々なスポーツの基礎となります。今習っているスポーツのレベルアップに!!



総体 **わいわいチャレンジスポーツ** 14:00~15:30

◆開催日は総合体育館HPをご覧ください

◆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

わいわいチャレンジスポーツ

毎月1~2回程度

総合体育館で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・バドミントン・ピククルボール・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。



総体 **スポーツチャンバラ教室** 14:00~16:00

◆開催日は総合体育館HPをご覧ください

◆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

スポーツチャンバラ教室

毎月1回

ソフトエアークンだけ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。



総体 **ボールあそび&ハンドボール体験会**

◆開催日は総合体育館HPをご覧ください

◆持ち物/水筒、室内用運動シューズ、着替え、タオル等◆申込み/QRコード、総合体育館HPをご確認ください。◆共催/三郷市ハンドボール連盟

ボールあそび&ハンドボール体験会

7/4 10:00~15:00

ボールに触れて遊んでみましょう! 午後には「ハンドボール体験会」を予定しています。



総体 **はじめてのピククルボール体験**


◆開催日は総合体育館HPをご覧ください

◆定員/16名(申し込み順)◆参加費/各1,500円◆持ち物/運動のできる服装、室内用運動シューズ、タオル、水筒◆申込み/6月25日(木)から電話◆講師/SRCみさと ピククルボールクラブ/日本ピククルボール協会コーディネーター 村井 晃二郎

はじめてのピククルボール体験

①7/12・②8/9・③9/6・④9/27 9:30~11:30

テニス、バドミントン、卓球の要素を合わせた、今話題のアメリカ発祥のラケット競技です。ボールの速度が比較的遅く、コートがコンパクトなため、年齢や体力に関係なく初心者でも手軽に楽しめます。これからピククルボールを始めた方に最適です。バドミントン、ボールは貸し出します。



総体 **はじめてのモルック体験** 13:30~16:00

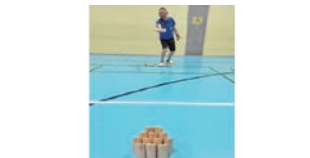
◆開催日は総合体育館HPをご覧ください

◆定員/60名(申し込み順)◆参加費/各1,000円◆持ち物/運動のできる服装、室内用運動シューズ、タオル、水筒◆申込み/6月25日(木)から電話◆講師/モルックみさと代表 村井 晃二郎/日本モルック協会認定指導員

はじめてのモルック体験

①7/12・②8/9 13:30~16:00

フィンランド発祥の投てき競技で、木製の棒(モルック)を投げて、12本あるスキットの倒れ方で採点する軽スポーツ。初めての方でも日本モルック協会認定指導員による正しい知識とルールの指導で大会に出場できるスキルを身につけられます。小学生は保護者同伴になります。



総体 **モルック大会** 13:30~16:00

◆開催日は総合体育館HPをご覧ください

◆定員/各40名(申し込み順)◆参加費/各1,000円◆持ち物/運動のできる服装、室内用運動シューズ、タオル、水筒◆申込み/6月25日(木)から電話※チームでの申込み可、チーム名をお伝えください※8月23日(日)まで受付◆協力/モルックみさと

モルック大会

①9/6・②9/27 13:30~16:00

フィンランド発祥の投てき競技で、木製の棒(モルック)を投げて、12本あるスキットの倒れ方で採点する軽スポーツ。チーム戦で8チーム総当たり最大7試合、最大5名のグループで申込みが可能です。お一人でも参加可。当日チームを編成します。ふるってご参加ください。小学生は保護者同伴になります。



総体 **夏の施設開放** 10:00~15:00

◆開催日は総合体育館HPをご覧ください

◆定員/卓球8台・バドミントン6面◆参加費/卓球1台100円/バドミントン1面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、直接会場へ(先着順)

夏の施設開放

7/26 10:00~15:00

卓球・バドミントンを30分交代で利用できる施設開放です。当日、先着順になりますので、お待ちいただく場合があります。



総体 **フットサル総体杯** 14:00~18:00

◆開催日は総合体育館HPをご覧ください

◆定員/8チーム(申し込み順)◆参加費/7,000円/チーム◆持ち物/室内用運動シューズ◆申込み/6月27日(土)から総合体育館HPの実施要項を確認のうえ、申込書に参加費を添えて直接窓口へ

フットサル総体杯

9/5 14:00~18:00

勝ち負け関係なく、フットサルを楽しむための交流試合です! より多くのかたが参加できるよう、ミックスチームも参加可能です。



総体 **秋の親子体操教室** ①10:00~10:50 ②11:00~11:50

◆開催日は総合体育館HPをご覧ください

◆定員/各15組(申し込み順)◆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/6月27日(土)午前10時からホームページより◆講師/富澤 由貴

秋の親子体操教室

9/29~11/10

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。
① 2歳クラス(R6.4/2~R7.4/1生まれ)
② 3歳クラス(R5.4/2~R6.4/1生まれ)



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



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・跳・投 **猿山力也** (代表・講師)

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