

令和8年度（2026年度） 市民スポーツ教室ガイド



主催：横須賀市

発行：横須賀市文化スポーツ観光部 スポーツ振興課



市民スポーツ教室は、スポーツ振興くじの助成を受けて実施しています

目 次

教室名をクリック（タップ）
すると各教室の詳細ページに
ジャンプします

< 各教室紹介 >

健康体力づくり、幼児の体力づくり	1
はつらつ体操、楽しくエアロビック、スポーツ吹き矢、バウンドテニス	2
小学生水泳、夏休みジュニア水泳、冬・春休みファミリー・ジュニアスキー	3
ジュニア相撲、夏休み小学生ソフトテニス体験、太極拳	4
ジュニア新体操、ジュニア卓球、なぎなた、ジュニアラグビー	5
ジュニア陸上、ジュニアレスリング、アーチェリー	6
ウインドサーフィン、横浜F・マリノス「エンジョイフットボール」	7
障がい者フライングディスク	8

【問い合わせ・申込先】 教室ごとに異なりますので、ご注意ください。

【申込方法】 1ページからの「各教室紹介」欄をご確認のうえ、お申し込みください。

【参加資格】 市内在住・在勤・在学で、各教室の対象に該当する方です。

【注 意】 実施期日等に変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

各教室内で指示がない場合、欠席連絡は不要です。

雨や風などが強く、危険だと感じる場合は教室参加を見合わせてください。

天候不順による中止等の判断は各教室・各会場で行います。

感染症等の流行状況により、一部または全部の実施を中止する可能性があります。

最新の情報は横須賀市のホームページをご確認ください。

こちらのガイド（冊子）は市役所4階スポーツ振興課のほか、

各体育会館、各行政センターなどで配布しています。

各教室、スポーツ傷害保険に加入のうえ、開催しています。



<https://www.city.yokosuka.kanagawa.jp/sports/yokosuka/sportkyoushitsu.html>

※教室が中止となった場合には、横須賀市ホームページにも情報掲載いたします。

各教室紹介

●健康体力づくり教室

〔20歳以上:各会場 定員80名〕

いつまでも健康でいるための体力づくり体操です。日頃の運動不足を音楽に乗ってストレッチ、主運動、クールダウンで全身を動かし気持ちの良い汗をかきましょう。いきいきと輝く新しい自分を発見しませんか。男女問わず参加できます。指導は(公財)日本スポーツ協会公認体操スポーツ指導者が担当します。

会場・日時	前期	〈総合体育会館 ヲア+ナ2階競技場〉 5/7, 14, 21, 6/4, 11, 18, 25, 7/2, 9, 16 [木曜日 9:30~11:30]
		〈南体育会館 1階競技場〉 5/13, 20, 27, 6/3, 10, 17, 24, 7/1, 8, 15 [水曜日 9:30~11:30]
		〈西体育会館 1階競技場〉 5/12, 19, 26, 6/2, 9, 16, 23, 30, 7/7, 21 [火曜日 9:30~11:30]
		〈北体育会館 3階競技場〉 5/1, 8, 15, 22, 29, 6/5, 12, 19, 26, 7/3 [金曜日 9:30~11:30]
	後期	〈総合体育会館 ヲア+ナ2階競技場〉 9/3, 10, 17, 24, 10/1, 8, 15, 22, 29, 11/5 [木曜日 9:30~11:30]
		〈南体育会館 1階競技場〉 9/2, 9, 16, 30, 10/7, 14, 21, 28, 11/4, 11 [水曜日 9:30~11:30]
		〈西体育会館 1階競技場〉 9/1, 8, 15, 29, 10/6, 13, 27, 11/10, 17, 24 [火曜日 9:30~11:30]
		〈北体育会館 3階競技場〉 9/4, 11, 18, 25, 10/2, 9, 16, 23, 30, 11/6 [金曜日 9:30~11:30]
費用	各会場 全10回 2,000円(保険料込)	
申込方法	<ul style="list-style-type: none"> ●【前期教室】4月1日(水)~4月15日(水)必着。多数抽選。 ●【後期教室】7月1日(水)~7月31日(金)必着。多数抽選。 往復ハガキ1枚につき1名分の ①教室名 ②会場名 ③住所・郵便番号 ④氏名(ふりがな) ⑤性別 ⑥年齢 ⑦電話番号 ⑧緊急連絡先 を記入しお申し込みください。 ● 〒237-0062 横須賀市浦郷町2-88-14 阿部方 市民スポーツ教室体操部会事務局 ☎ 866-0465	

●幼児の体力づくり教室

〔令和2年4月2日~令和4年4月1日生まれ対象:各会場 定員50名〕

子どもたちの興味を引き出しながら、ボール、ロープ、平均台、跳び箱などを使い、集団におけるルールの大切さや運動の楽しさを経験します。指導は(公財)日本スポーツ協会公認体操スポーツ指導者が担当します。

会場・日時	前期	〈総合体育会館 ヲア+ナ2階競技場〉 4/28, 5/12, 19, 6/2, 9, 16, 23, 30, 7/7, 8/4 [火曜日 15:00~16:45]
		〈南体育会館 1階競技場〉 5/1, 8, 15, 22, 29, 6/5, 12, 19, 26, 7/3 [金曜日 15:00~16:45]
		〈西体育会館 1階競技場〉 5/7, 14, 21, 28, 6/4, 11, 18, 25, 7/2, 9 [木曜日 15:00~16:45]
		〈北体育会館 3階競技場〉 5/13, 20, 27, 6/3, 10, 17, 24, 7/1, 8, 15 [水曜日 15:00~16:45]
	後期	〈総合体育会館 ヲア+ナ2階競技場〉 9/1, 8, 15, 29, 10/6, 13, 27, 11/10, 17, 24 [火曜日 15:00~16:45]
		〈南体育会館 1階競技場〉 9/4, 11, 18, 25, 10/2, 9, 16, 23, 30, 11/6 [金曜日 15:00~16:45]
		〈西体育会館 1階競技場〉 9/3, 10, 17, 24, 10/1, 8, 15, 22, 29, 11/5 [木曜日 15:00~16:45]
		〈北体育会館 3階競技場〉 9/2, 9, 16, 30, 10/7, 14, 21, 28, 11/4, 11 [水曜日 15:00~16:45] ※ 9/2, 9, 16, 30のみ北体育会館 4階小体育室
費用	各会場 全10回 2,000円(保険料込)	
申込方法	<ul style="list-style-type: none"> ●【前期教室】4月1日(水)~4月15日(水)必着。多数抽選。 ●【後期教室】7月1日(水)~7月31日(金)必着。多数抽選。 往復ハガキ(1枚につき1名分) もしくは メールアドレス ys.sports0412@outlook.jp (1通につき1名分) に ①教室名 ②会場名 ③住所・郵便番号 ④氏名(ふりがな) ⑤性別 ⑥生年月日・年齢 ⑦電話番号 ⑧緊急連絡先 を記入しお申し込みください。 ● 〒237-0062 横須賀市浦郷町2-88-14 阿部方 市民スポーツ教室体操部会事務局 ☎ 866-0465	

●はつらつ体操教室

〔60歳以上:各会場 定員 40名〕

加齢により低下してくる体力や機能を無理のない運動で補います。正しい姿勢でのウォーキング、転倒予防運動、ストレッチ体操、ラジオ体操、リズム体操、ボール等の手具を使った運動などで楽しく汗をかき、それを継続して日常の生活に活かしましょう。指導は(公財)日本スポーツ協会公認体操スポーツ指導者が担当します。

会場・日時	前期	<総合体育会館 ムアリナ3階第2体育室> 5/7, 14, 21, 28, 6/4, 11, 18, 25, 7/2, 9 [木曜日 13:30~15:00]
		<南体育会館 1階競技場> 5/12, 19, 26, 6/2, 9, 16, 23, 30, 7/7, 21 [火曜日 13:30~15:00]
	後期	<西体育会館 1階競技場> 9/2, 9, 16, 30, 10/7, 14, 21, 28, 11/4, 11 [水曜日 13:30~15:00]
		<北体育会館 4階小体育室> 9/1, 8, 15, 29, 10/6, 13, 27, 11/10, 17, 24 [火曜日 13:30~15:00]
費用	各会場 全10回 2,000円(保険料込)	
申込方法	<ul style="list-style-type: none"> ●【前期教室】4月1日(水)~4月15日(水)必着。多数抽選。 ●【後期教室】7月1日(水)~7月31日(金)必着。多数抽選。 往復ハガキ1枚につき1名分の ①教室名 ②会場名 ③住所・郵便番号 ④氏名(ふりがな) ⑤性別 ⑥年齢 ⑦電話番号 ⑧緊急連絡先 を記入しお申し込みください。 ●〒237-0062 横須賀市浦郷町2-88-14 阿部方 市民スポーツ教室体操部会事務局 ☎ 866-0465	

●楽しくエアロビック教室

〔20歳以上:各会場 定員 40名〕

エアロビックは、運動の強さをご自身で調整しながら、初心者の方でもマイペースで運動を続けることができます。容易に動けるプログラムですので、音楽に乗って身体を動かす爽快感と達成感を体験してみませんか。指導は(公財)日本スポーツ協会公認エアロビックススポーツ指導者が担当します。

会場・日時	前期	<総合体育会館 ムアリナ3階第2体育室> 5/13, 20, 6/3, 10, 17, 24, 7/1, 8, 15, 22 [水曜日 10:00~11:30]
		<南体育会館 2階小体育室> 5/12, 19, 26, 6/2, 9, 16, 23, 30, 7/7, 21 [火曜日 10:00~11:30]
	後期	<総合体育会館 ムアリナ3階第2体育室> 9/4, 11, 18, 25, 10/2, 9, 16, 23, 30, 11/6 [金曜日 10:00~11:30]
		<南体育会館 2階小体育室> 9/1, 8, 15, 29, 10/6, 13, 27, 11/10, 17, 24 [火曜日 10:00~11:30]
費用	各会場 全10回 2,000円(保険料込)	
申込方法	<ul style="list-style-type: none"> ●【前期教室】4月1日(水)~4月15日(水)必着。多数抽選。 ●【後期教室】7月1日(水)~7月31日(金)必着。多数抽選。 往復ハガキ1枚につき1名分の ①教室名 ②会場名 ③住所・郵便番号 ④氏名(ふりがな) ⑤性別 ⑥年齢 ⑦電話番号 ⑧緊急連絡先 を記入しお申し込みください。 ●〒237-0062 横須賀市浦郷町2-88-14 阿部方 市民スポーツ教室体操部会事務局 ☎ 866-0465	

●スポーツ吹き矢教室

〔小学生以上:定員 30名〕

健康を目的とした新しいスポーツです。5~10m離れた円形的のめがけて、息を使って筒に入った矢を放ちます。腹式呼吸をベースにしたスポーツ吹き矢式呼吸法で、精神集中や血行促進、健康増進に役立ちます。

日時	6/3, 10, 17, 24, 7/1 [水曜日 9:30~11:30]
費用	全5回 1,000円(保険料込)
会場	南体育会館 2階小体育室
申込方法	<ul style="list-style-type: none"> ●4月1日(水)~5月6日(水・祝)先着順。 ①教室名 ②住所・郵便番号 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号 を記入し 往復ハガキ または Tsutomu-k@grace.ocn.ne.jp までお申し込みください。 ●〒239-0842 横須賀市栗田1-27-7 田村 博雄 ☎ 848-6933

●バウンドテニス教室

〔小学生以上:定員 30名〕

ジュニアから手軽にできるスポーツです。日頃の運動不足を解消し、健康づくりをしましょう。初心者及び親子連れを対象に、指導者が親切、丁寧に指導します。ぜひ参加をお待ちしております。

日時	8/28, 9/4, 11, 18, 25 [金曜日 18:30~20:30]
費用	全5回 1,000円(保険料込)
会場	総合体育会館 サブアリーナ2階競技場
申込方法	<ul style="list-style-type: none"> ●6月27日(土)~8月1日(土)先着順。 ①教室名 ②住所・郵便番号 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号 を記入し 往復ハガキ または Tsutomu-k@grace.ocn.ne.jp までお申し込みください。 ●〒239-0806 横須賀市池田町2-17-14 高梨 治紀 ☎ 834-1290

●小学生水泳教室

[小1～小6の泳げない児童:各コース 定員 20名]

横須賀水泳協会の指導員により、学校水泳開始前に泳げない児童を対象とし水慣れからはじめて水泳に対する苦手意識の改善をめざします。1コース5回の水泳指導を行い、泳力に応じたグループで練習をしますので、参加者は団体行動のマナーを守るよう、ご協力をお願いします。

日 時	<月曜コース> 5/11, 18, 25, 6/1, 8	[月曜日 18:00~19:30]
	<火曜コース> 5/12, 19, 26, 6/2, 9	[火曜日 18:00~19:30]
	<木曜コース> 5/14, 21, 28, 6/4, 11	[木曜日 18:00~19:30]
	<金曜コース> 5/15, 22, 29, 6/5, 12	[金曜日 18:00~19:30]
費 用	全5回 1,000円(保険料込)	
会 場	<全コース> くりはま花の国 温水プール	
申込方法	<p>●4月1日(水)～4月26日(日)必着。多数抽選。 横須賀水泳協会ホームページ(https://ysk-swim.sakura.ne.jp/index.html) からお申し込みください。 ※各コースは同一レベルで、1人1コースの申し込みです。2コース以上は受け付けません。 ※保護者の方は往復の付き添いをお願いします。(教室中は、観覧席等でお待ちください。)</p>	

●夏休みジュニア水泳教室

[小1～小6の泳げない児童:各会場 定員 25名]

横須賀水泳協会の指導員により、夏休みの5日間で集中的に水泳指導を行います。段階的指導により泳力向上を目指します。泳力に応じたグループで練習をしますので、参加者は団体行動のマナーを守るよう、ご協力をお願いします。

日時・会場	<北体育会館 温水プール>	7/27, 28, 29, 30, 31	[月～金曜日 9:30~11:30]
	<くりはま花の国 温水プール>		
	<サブアリーナ 温水プール>	8/3, 4, 5, 6, 7	[月～金曜日 9:30~11:30]
	<佐島の丘 温水プール>		
費 用	全5回 1,000円(保険料込)		
申込方法	<p>●6月1日(月)～6月30日(火)必着。多数抽選。 横須賀水泳協会ホームページ(https://ysk-swim.sakura.ne.jp/index.html) からお申し込みください。 ※各会場は同一レベルで、1人1会場の申し込みです。2会場以上は受け付けません。 ※保護者の方は往復の付き添いをお願いします。(教室中は、観覧席等でお待ちください。)</p>		

●冬休みファミリー・ジュニアスキー教室

[小3～高3と保護者:定員 40名]

日 時	12/25(金)～12/29(火) 予定
申込方法	●詳細は10月中旬以降、横須賀スキー協会ホームページ(http://yokosuka-ski.com/) に掲載します。

●春休みファミリー・ジュニアスキー教室

[小3～高3と保護者:定員 40名]

日 時	3/26(金)～3/30(火) 予定
申込方法	●詳細は1月上旬以降、横須賀スキー協会ホームページ(http://yokosuka-ski.com/) に掲載します。

●ジュニア相撲教室

[小1～中3:定員30名]

「すもう」は日本で生まれ、難しいルールもなく、誰でも気軽に楽しめるスポーツです。
 明るい太陽の下で、はだしでいい汗をかいて健康づくりをしてみませんか。初心者大歓迎です。

日時	5/9, 30, 6/6, 13, 20, 27, 7/4, 11	[土曜日 9:00～12:00]
費用	全8回 3,000円(保険料込)	
会場	大津公園 相撲場	
申込方法	●4月1日(水)～4月28日(火)必着。先着順。 普通ハガキに ①教室名 ②住所・郵便番号 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号 ⑥学校名・学年 を記入しお申し込みください。 ●〒238-0046 横須賀市西逸見町1-37 横須賀市相撲連盟 相川 勇 ☎822-0429	

●夏休み小学生ソフトテニス体験教室

[小1～小6:定員80名]

ソフトテニスの楽しさを感じてもらえるよう、たくさんボールを打ち、みんなで楽しみながら
 技術やマナーを学んでいきます。

日時	7/25, 26, 8/1, 2, 8, 9, 15, 16, 22, 23	[土・日曜日 9:00～11:30]
費用	全10回 3,000円(保険料込) あらかじめスポーツ傷害保険に加入しますので、申し込み後のキャンセルは保険料のみ徴収させていただきます。 ※ソフトテニスラケット、テニスシューズ、帽子、水筒、タオル等は持参してください。 ※ラケットの数には限度がありますので、可能な限り持参してください。	
会場	大津公園 テニスコート	
申込方法	●横須賀ソフトテニス協会ホームページ (https://yokosuka-softtennis.com/) をご覧ください。 ●5月11日(月)～6月4日(木)必着。申込多数の場合は抽選となります。 ※申込結果は、協会よりメールにて各自にご連絡させていただきます。 ●横須賀ソフトテニス協会理事長 石上 明伸 ☎090-8102-5276 ✉yokosuka.softtennis@gmail.com	



協会 HP

●太極拳教室

[20歳以上:各会場 定員40名]

幅広い年代層を対象に、身体をゆるめ、意識と呼吸と動作をもって、自身の中にある生命エネルギー(気)を
 動かし巡らせて内勁を養います。中国武術の基本を学びながらその動きは芸術性を含んだスポーツともいわれます。
 老いも若きも一緒に多世代参加型スポーツの特徴を持ち、楽しく明るく、健康づくりを目的として普及しています。

会場・日時	<南体育会館 2階小体育室>	5/7, 14, 21, 28, 6/4, 11, 18, 25, 7/2, 9	[木曜日 9:30～11:30]
	<総合体育会館 Mアリーナ3階第2体育室>	7/21, 8/4, 11, 18, 25, 9/1, 8, 15, 29, 10/6	[火曜日 9:30～11:30]
	<西体育会館 2階小体育室>	10/9, 16, 23, 30, 11/6, 13, 20, 27, 12/4, 11	[金曜日 9:30～11:30]
	<北体育会館 4階小体育室>	1/8, 15, 22, 29, 2/5, 12, 19, 26, 3/5, 12	[金曜日 9:30～11:30]
費用	各会場 全10回 2,000円(保険料込)		
申込方法	●【南体育会館会場】 4月1日(水)～4月24日(金)必着。 ●【総合体育会館会場】 6月15日(月)～7月10日(金)必着。 ●【西体育会館会場】 8月31日(月)～9月25日(金)必着。 ●【北体育会館会場】 11月30日(月)～12月25日(金)必着。 ①教室名・会場名 ②住所・郵便番号 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号(携帯電話があれば携帯番号) ⑥メールアドレス(お持ちの方のみ)を記入し、 普通ハガキ または sato0110@outlook.com あてお申し込みください。 ●〒238-0052 横須賀市佐野町3-29 横須賀市太極拳協会事務局 佐藤 啓泰 ☎851-4632		

●ジュニア新体操教室

[小1～中3:定員30名]

新体操の基本運動・体力向上のための縄跳び運動から手具を使用する体操へ発展させます。

日時	4/14, 28, 5/12, 19, 6/2, 9, 16, 23, 30, 7/7, 21, 9/1, 8, 15, 29, 10/6, 13, 27, 11/10, 17, 24, 12/1, 8, 15, 22	[火曜日 18:00～19:30]
費用	全25回 3,000円(保険料込)	※別途、手具・Tシャツ代がかかります。
会場	総合体育会館 メインアリーナ1階競技場	
申込方法	<ul style="list-style-type: none"> ●4月1日(水)～4月12日(日)先着順。(※4/12(日)以降の申込も可能です。) お申し込みは右の二次元コードのフォームからお願いいたします。 ●横須賀体操協会(担当:阿部) ☎090-3914-6031 ✉yokosukataisokyokai@gmail.com 	



●ジュニア卓球教室

[小3～小6:定員30名]

卓球は少年期における発育に最適なスポーツです。短い時間で数多くの学習をします。これは、身体機能の向上や頭脳の活性化につながります。指導には、卓球協会所属の公認スポーツ指導員があたります。

日時	5/9, 16, 23, 30, 6/6, 13, 20, 7/4, 18, 25	[土曜日 14:00～16:00]
費用	全10回 1,500円(保険料込)	
会場	南体育会館 2階小体育室	
申込方法	<ul style="list-style-type: none"> ●4月6日(月)からメール受信着順で受け付けます。(但し4/5(日)迄の申込は無効と致します。) ①教室名 ②住所・郵便番号 ③氏名(ふりがな)・性別 ④年齢 ⑤携帯および自宅電話番号(日中連絡が取れる先) ⑥学校名・学年 を記入し、 nagatake@tbp.t-com.ne.jp あてお申し込みください。 ●横須賀卓球協会事務局 ☎851-4746 ☎090-5315-2816 	

●なぎなた教室

[幼稚園年長以上:定員20名]

弁慶でおなじみの“なぎなた”は、男女を問わず幅広い年齢層に楽しんでいただける生涯スポーツです。武道ならではの心と健康づくりに、あなたも凛と背筋を伸ばしてなぎなたを振ってみませんか。

日時	6/2, 9, 16, 23, 30, 7/7, 21, 9/1, 8, 15, 29, 10/6, 13, 27, 11/10, 17, 24, 12/1, 8, 15, 1/12, 26, 2/2, 9, 16	[火曜日 18:30～20:00]
費用	全25回 年長～中3 2,500円・高1以上 3,500円(保険料込)	
会場	総合体育会館 サブアリーナ2階競技場	
申込方法	<ul style="list-style-type: none"> ●5月10日(日)～先着順。(6/2(火)以降の申込も可能です。) ①教室名 ②住所・郵便番号 ③氏名(ふりがな) ④年齢(学生は学年も含む) ⑤電話番号(携帯電話があれば携帯番号) ⑥メールアドレス(あれば) を記入し、 ファクシミリ(856-5346) または naginata.yokosuka@gmail.com あて お申し込みください。 ●横須賀なぎなた協会 ☎・FAX 856-5346 ✉naginata.yokosuka@gmail.com 	

●ジュニアラグビー教室

[小1・小2:定員50名]

ラグビーは走る・投げる・ける・ボールを奪い合うなど全身を使うバランスのよい成長期の子どもに適したスポーツです。日本ラグビー協会公認の指導員が安全面に十分配慮して指導を行います。

日時	5/2(土)～3/14(日) (月3～4回、8月はお休み)	[原則土・日曜日 9:00～11:00]
費用	全35回(予定) 5,000円(保険料込)	
会場	大津公園 運動場 ほか	
申込方法	<ul style="list-style-type: none"> ●4月1日(水)～先着順。 普通ハガキに ①教室名 ②住所・郵便番号 ③氏名(ふりがな) ④年齢・学年 ⑤電話番号 ⑥メールアドレス を記入しお申し込みください。 ●〒239-0808 横須賀市大津町3-2-13 横須賀ラグビー協会 市川 岳 ☎090-4846-5692 	

●ジュニア陸上教室

[小3・小4:定員120名]

楽しい陸上運動を体験できる教室です。広いグラウンドで、友だちと一緒に体を動かしませんか。
正しい走り方や幅とびの基本、リレーなどを行います。「かけっこ」すきな子、集まれ!

日時	4/25(土)~2/28(日) (月3~4回)	[土曜日 9:50~11:50] ※大会等で日曜日、午前午後変更有り
費用	全約40回 8,000円(保険料込)	
会場	不入斗公園 陸上競技場	
申込方法	<p>●4月25日(土) 9:30~ 総合体育会館 メインアリーナ3階 第2体育室で入校申込受付。 10:00~ 第1体育室で入校式。(上履き持参。)</p> <p>事前の入校申込もできます。申込方法や活動内容は横須賀陸上リトル・ジュニアスクールホームページでご案内しておりますので、ご参照ください。 受付当日に定員を超えた場合、翌日以降の募集は行いません。 なお、入校式にはなるべく公共交通機関でお越しください。</p> <p>●横須賀市陸上競技協会 ☎staff-1@yrls.jp</p>	



横須賀陸上リトル・ジュニアスクール
ホームページ
(http://www.yrls.jp/)

●ジュニアレスリング教室

[幼稚園年中~中3:定員40名]

レスリングは、瞬発力と柔軟性を必要とするスポーツです。マット運動を中心にレスリングの基本的な動きやルールを学び、子どもたちが健康でたくましい心と体をつくることを目的とした教室です。

日時	5/28, 6/4, 11, 18, 25, 7/2, 9, 16, 23, 30, 9/3, 10, 17, 24, 10/1, 8, 15, 22, 29, 11/5, 12, 19, 26, 12/3, 10	[木曜日 18:00~19:30]
費用	全25回 2,000円(保険料込)	
会場	総合体育会館 メインアリーナ3階第1体育室	
申込方法	<p>●5月11日(月)~先着順。(5/28(木)以降の申込も可能です。)</p> <p>①教室名 ②住所・郵便番号 ③氏名(ふりがな) ④年齢・学年 ⑤電話番号 ⑥メールアドレス(ハガキで申し込む場合) を記入し、 普通ハガキ または daikidaiki0408@gmail.com あてお申し込みください。</p> <p>●〒239-0831 横須賀市久里浜6-2-8-833 横須賀レスリング協会 夏坂 大器 ☎090-2025-5179</p>	

●アーチェリー教室

[18歳以上:各コース 定員6名]

アーチェリーは弦を引いて離せば矢が飛んでいくシンプルで奥が深いスポーツです。体格や体力に合った道具を使用しますので、どなたでも気軽に楽しめます。晴れた屋外でのびのびと射つ爽快感、真ん中に矢が的中した時の感触はまさにアーチェリーの醍醐味です。

日時	① 4/17, 5/15, 6/19	[毎月第3金曜日 13:00~15:00] ※雨天の場合は翌週
	② 7/17, 8/21, 9/18	
	③ 10/16, 11/20, 12/18	
費用	全3回 1,000円(保険料込)	
会場	くりはま花の国アーチェリー場(833-8300)	
申込方法	<p>●①4月1日(水)~4月15日(水) 先着順。 ●②7月1日(水)~7月15日(水) 先着順。 ●③10月1日(木)~10月15日(木) 先着順。</p> <p>①希望コース ②住所・郵便番号 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤性別 を記入し、 yokosuka.a.a2018@gmail.com あてお申し込みください。 (受付確認メールを返信します。届かない場合はお問合せください。)</p> <p>●横須賀市アーチェリー協会(担当:山口 聡) ☎yokosuka.a.a2018@gmail.com ※小、中学生でアーチェリーを始めたい方も、上記メールアドレスにお問合せください。</p>	

●ウインドサーフィン教室

[小学4年生以上：定員各コース10名]

親子でのご参加や大人だけのお申込みも可

風を感じながら滑るように海を走るウインドサーフィンは、マリンスポーツの楽しさと自然の素晴らしさを同時に感じることでできる爽快なスポーツです。横須賀市の大きな特徴である『海』でマリンスポーツを楽しみませんか？当教室では、初心者の方を中心に基礎からしっかりと指導を行います。

日 時	7/5, 26, 8/2 ※予備日：8/16	<Aコース>	[日曜日 10:00~11:30]
		<Bコース>	[日曜日 13:00~14:30]
費 用	全3回 5,000円(保険料・器具レンタル費用込) ※自然相手のマリンスポーツである為、コンディションにより開催できない場合もございます。ご了承ください。 ※ラッシュガード、マリンシューズ(濡れてもよいスニーカー)、水着、タオルは持参してください。		
会 場	津久井浜海岸 [集合場所：ティアーズ(津久井1-2-11)]		
申込方法	<ul style="list-style-type: none"> ●6月1日(月)~先着順。各コース定員到達次第、締め切り。 ①教室名 ②コース名 ③住所・郵便番号 ④氏名(ふりがな) ⑤年齢 ⑥電話番号(携帯電話) を記入し、info@eo-sports.com までお申し込みください。 ●NPO 法人津久井浜マリンスポーツ連盟 ☎ 840-1287 (ティアーズ 香村/原) 		

●横浜F・マリノス「エンジョイフットボール」in横須賀

[定員各回30名程]

F・マリノススポーツクラブのコーチが、サッカー(フットサル)の楽しさを伝えます。経験の有無問わず大歓迎です。皆様のご参加お待ちしております。

<総合体育会館 メインアリーナ1階競技場>

小学1~6年生：17:30~18:45、18歳以上(高校生不可)：19:00~20:15

実施日											
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	29(金) 小学生・ 18歳以上	19(金) 小学生・ 18歳以上	3(金) 小学生・ 18歳以上		18(金) 小学生・ 18歳以上	16(金) 小学生・ 18歳以上		18(金) 小学生・ 18歳以上		19(金) 小学生・ 18歳以上	

<南体育会館 1階競技場>

小学1~6年生：17:30~18:45、18歳以上(高校生不可)：19:00~20:15

実施日											
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
17(金) 小学生・ 18歳以上	15(金) 小学生・ 18歳以上		17(金) 小学生・ 18歳以上	7(金) 小学生・ 18歳以上		30(金) 小学生・ 18歳以上	20(金) 小学生・ 18歳以上	4(金) 小学生・ 18歳以上	15(金) 小学生・ 18歳以上		19(金) 小学生・ 18歳以上

■内容

ウォーミングアップ、トレーニングから試合形式を実施 ※フットサルボールを使用しています。

■参加費/申込方法

事前情報登録(初回のみ)が必要となります。

詳細は二次元コードから、サッカー教室(行政)横須賀市日程をご確認ください。

■問合せ

F・マリノススポーツクラブ ☎ 045-285-0675 (火~金 13:30~18:00)



●障がい者フライングディスク教室

[16歳以上：定員20名]

皆さん、「フライングディスク」を知っていますか？

「フリスビー」と聞くと、想像がつく人も多いかもしれません！

公園や海岸でお皿の形をしたディスクを投げて遊んだことがある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

そう、その正式名称が「フライングディスク」です。

今年度から、市民スポーツ教室にインクルーシブスポーツとして初めて「障がい者フライングディスク教室」を迎え、開催します！
障がいの有無、年齢、性別、運動能力等に関わらず、誰もが手軽に楽しく行えるスポーツとして、ぜひ体験してみてください。
また、今回は、室内や色々な身近なものを使って遊べるディスク遊びも紹介しますので、高齢者施設や障がい者関係スタッフの方もレクリエーションに取り入れてみてはいかがでしょうか。
多くの方のご参加をお待ちしております！



日 時	2/4, 18, 3/4, 18	[木曜日 10:00~11:30]
費 用	全4回 1,000円（保険料・教材代込） ※動きやすい服装、室内履きをご持参ください。	
会 場	総合体育会館 サブアリーナ2階競技場	
対象者	障がいの有無にかかわらず、どなたでもご参加いただけます！	
申込方法	●12月1日(火)～先着順。定員到達次第、締め切り。 ①教室名 ②住所・郵便番号 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号(携帯電話) ⑥件名欄「障がい者FD教室参加申込」を記入し、 15to22ka@gmail.com までお申し込みください。 ※参加について介助等が必要な方は、事前にお教えてください。 原則として、介助の方と一緒に参加していただきます。 ●神奈川県パラスポーツ指導者協議会横須賀支部（担当：加藤） ☎ 15to22ka@gmail.com	

フライングディスクってどんな競技？

フライングディスク遊び（フリスビー）を競技にしたものが、フライングディスク競技です。

それを誰もができるように工夫をして競技にしたものが「障がい者フライングディスク」です。

「障がい者フライングディスク」には、2つの種目があります！

●アキュラシー

重さ100gの樹脂製のディスクを5m（もしくは7m）先にある直径91.5cmの円に通す種目

●ディスタンス（距離）

文字通り、どれだけ遠くに投げられるかを競う種目



どちらの種目も座って投げる座位と立って投げる立位がありますが、正式な競技でも、性別、障がい別の区分がなく、みんなが一緒に競い合い、楽しむインクルーシブスポーツであり、「全国障がい者スポーツ大会」の正式種目として採用されています。

市民スポーツ教室 会場案内



①横須賀市北体育会館

〒237-0061 横須賀市夏島町2 TEL:046(865)9333

◆京急追浜駅から夏島方面へ徒歩15分

至 京急追浜駅
至 国道16号線
至 横須賀スタジアム

至 公園テニスコート
至 消防署
至 マンション
至 サンビーチ追浜

至 歩道橋

北体育会館

②横須賀市総合体育会館

メインアリーナ 〒238-0051 横須賀市不入斗町1-2 TEL:046(826)2800
サブアリーナ 〒238-0051 横須賀市不入斗町1-2 TEL:046(828)5840

◆JR横須賀駅・京急横須賀中央駅から衣笠・三崎口方面行きバスで、不入斗橋下車徒歩5分

至 横須賀中央駅
至 不入斗橋バス停
至 陸上競技場
至 鶴久保小学校
至 聖徳寺坂
至 県立大学駅

メインアリーナ・サブアリーナ

③大津公園

〒239-0808 横須賀市大津町5-4-1 TEL:046(823)1550

◆京急新大津駅から徒歩5分

至 横須賀中央駅
至 浦賀
至 堀ノ内駅
至 大津中学校
至 新大津駅
至 久里浜

大津公園

④横須賀市南体育会館 ⑤くりはま花の国プール

〒239-0831 横須賀市久里浜6-14-1 TEL:046(835)0780
〒239-0832 横須賀市神明町1821-12 TEL:046(835)7754

◆京急久里浜駅から久里浜港方面に徒歩10分

◆京急久里浜駅から…
◆久里浜循環線・野比海岸行バスで大浜下車徒歩7分

至 京急久里浜駅
至 商店街
至 商店街
至 旧南処理工場
至 花の国駐車場
至 南体育会館
至 フェリー港
至 海

くりはま花の国プール
南体育会館

⑥横須賀市西体育会館

〒240-0101 横須賀市長坂1-2-3 TEL:046(856)8199

◆武・長井方面から、逗子方面行きバスで市民病院前バス停下車徒歩5分
◆逗子・秋谷方面から、長井・衣笠方面行きバスで市民病院前バス停下車徒歩5分

至 長井・三崎
至 衣笠
至 林バス停
至 市民病院バス停
至 逗子・葉山

至 西行政センター
至 海洋科学高校
至 市民病院
至 消防署

西体育会館

⑦佐島の丘温水プール

〒240-0108 横須賀市佐島の丘1-1-1 TEL:046(855)0911

◆横須賀中央・衣笠・武方面から大楠芦名口行バスで佐島入口バス停下車徒歩10分
◆長井・林方面から逗子または大楠芦名口行バスで佐島入口バス停下車徒歩10分
◆芦名・秋谷方面から佐島方面行バスで湘南佐島なぎさの丘バス停下車徒歩5分

階段があります

至 三崎
至 牛井店
至 薬局
至 湘南佐島なぎさの丘バス停
至 佐島入口バス停

佐島の丘温水プール