



# スポーツジムへ行こう!

会費は一切不要、コスパ最強のスポーツジム!!

入会金  
なし

年会費  
なし

月会費  
なし

総合公園体育館スポーツジムの3つのいいね 👍



費用は、使った分だけ!リーズナブルな利用方法です。

体育館の券売機で使用時間分のチケットを購入するだけで利用できます。

| 区分             |       | 1時間以内 | 2時間以内 |
|----------------|-------|-------|-------|
| 市内<br>(在学・在勤含) | 一般    | 210円  | 410円  |
|                | 高校・大学 | 120円  | 240円  |
| 市外             | 一般    | 310円  | 620円  |
|                | 高校・大学 | 180円  | 360円  |

◇初めてご利用される方は、経験の有無に関わらず必ず「初回講習会」を受講していただきます。  
◇講習会の開催日、時間等はお問合せください。



フリー参加型のレッスンを毎日開催、事前予約不要です。

ジムの登録者は、通常の使用料のみでレッスンにいつでも参加できます。

|     | 火          | 水                     | 木        | 金          | 土                     | 日・祝                   |
|-----|------------|-----------------------|----------|------------|-----------------------|-----------------------|
| 午前  | おめざめ体操     | こつこつほきんたいそう<br>骨々貯筋体操 | 朝ストレッチ   | コアバランス     | 朝ストレッチ                | 朝ストレッチ                |
| 午後① | エンジョイエアロ30 | はじめてエアロ30             | サーキット    | チャレンジエアロ30 | こつこつほきんたいそう<br>骨々貯筋体操 | こつこつほきんたいそう<br>骨々貯筋体操 |
| 午後② | 昼ストレッチ     | 昼ストレッチ                | 骨盤エクササイズ | 昼ストレッチ     | コアバランス                | 体幹マニア                 |
| 夜間  | コアバランス     | 体幹マニア                 | 夜ストレッチ   | 骨盤エクササイズ   | 夜ストレッチ                |                       |

[開催時間]  
午前 10:00~10:20  
午後① 13:20~13:50  
午後② 14:30~14:50  
夜間 19:00~19:20



初回講習の参加で永年登録会員、以降いつでも利用できます。

初回講習会参加時に会員登録を行います。会員登録の期限はありませんので、過去に登録をされた方で、登録カードを失くしてしまった場合は直接ジムにお申し出ください。カードを再発行しすぐにご利用いただけます。

お問い合わせはこちら

四街道総合公園体育館 〒284-0035 四街道市和田161番地 TEL 043-433-1111

開館時間/9:00~21:00 休館前日は17:00まで 休館日/月曜日 ※月曜日が祝日の場合は、火曜日が休館となります。



# 地域振興財団 News

四街道市の身近な情報をお届け!

# No.72

令和8年3月発行

発行人 公益財団法人 四街道市地域振興財団  
Tel.043(423)1421

四街道市地域振興財団 検索

## 四街道市文化センター 文化芸術事業のお知らせ

四街道市文化センター Tel 043-423-1618  
<http://www.yotsu-foundation.or.jp/bunka/>

公益財団法人 四街道市地域振興財団  
○チケット及び申込みお取扱い時間 8時30分~17時30分

### よつかいどう芸能フェスタ2026参加団体募集

各種ダンス、フラダンス、舞踊等の芸能発表会です。

ところ 文化センター大ホール  
開催日 5月3日(日)ダンスの部/5月4日(月・祝)舞踊の部  
「よつかいどう芸能フェスタ」は2日間の日程で開催をします。  
※両日とも午前の部・午後の部で分かれて開催します。  
(カラオケ・民謡・詩吟などの歌唱が伴うものはご参加できません)  
参加料 1曲 4,000円(1曲5分以内・1団体曲数の上限は4曲まで)  
参加費は公演当日入場時に徴収します。

受付申込期間 3月1日(日)9時00分から3月15日(日)17時00分までに申込書を文化センター窓口へ持参。  
先着各部門20団体まで  
※申込書は文化センター、各公民館、総合公園体育館、温水プールで配布しております。

代表者説明会 4月4日(土)四街道市文化センター 大ホール 10時00分~  
※説明会時に音源(CD・カセット、原版)を持参してください  
※欠席の場合は出場辞退とさせていただきますのでご注意ください。(代理の方の出席でも可能です)

主催:公益財団法人四街道市地域振興財団/協力:ダンシングフェスティバル実行委員会



### リラックスストレッチ教室

日時 ●火曜コース 9時30分~11時00分  
4月7日・21日 / 5月5日・19日 / 6月2日・16日  
●金曜コース 13時30分~15時00分  
4月10日・24日 / 5月8日・22日 / 6月12日・26日

ところ 文化センター2階和室  
対象 ①市内在住の方 ②前回の教室1月~3月に参加しなかった方  
※前回教室参加者は、応募できません。

定員 1コース25名 お1人1コースのみのお申込みとなります。  
参加料 参加時に都度払いとなります。(1人1回500円 計3,000円)  
申し込み方法 往復はがきによる抽選方式。必要事項を記載し、文化センターまで郵送願います。  
受付期間 3月1日(日)から3月12日(木) 消印有効  
公開抽選 3月19日(木) 13時30分より 文化センター1階ロビー  
当選・落選の通知は、往復はがきをもってかえさせていただきます。

往復の宛名面 返信の文面 (※) ■往復はがき記入例 (はがきを広げた状態です)

この面には記載不要です (※)お手元に戻ります

往復の宛名面 (※) 返信の文面

### 第3回 模型展示会

ガンブラ・フィギア・ブロック・アニメキャラ・ミリタリー・怪獣等、手作り立体作品なら、スケール・キャラクター・ジャンル問わずなんでもOK!! 展示作品大募集!!  
日時 5月10日(日)9時30分~15時00分  
参加料 無料  
申込み 応募用紙は文化センターHPをご覧ください。

### 第3回 模擬店

~にじいろFANI!FUN!MARKET~

ハンドメイド・ワークショップが勢ぞろい!  
日時 5月10日(日)  
10時00分~15時00分



# 総合公園体育館

問合せ・申込み 四街道総合公園体育館 ☎433-1111  
HP <http://yotsu-foundation.or.jp/sougou/> 四街道総合公園 検索 

## 人気の運動教室が今年も4月から始まります!

高齢化が進み、寿命が長くなっている一方で健康寿命延伸が大きな課題となります。  
そのため、市民の皆様が少しでも長くスポーツ活動や日常生活活動を健康的に送れるために、『やさしい健康ケア』と『ただしい健康トレ』という運動教室を開催します。  
また、半年に1度は自らの身体を知る機会として『健康寿命延伸のための測定会&簡単体操』を開催します。

- 日 時 ①【やさしい健康ケア】  
加齢と共に必要性が高まる部位へのセルフケアやストレッチ法を提供する教室  
9時00分～9時50分(毎月1回/第2水曜日/8月はお休み)  
※初回のみ4月15日(第3水曜日)開催
- ②【ただしい健康トレ】  
加齢と共に必要性が高まる部位へのトレーニング法を提供する教室  
10時00分～10時50分(毎月1回/第2水曜日/8月はお休み)  
※初回のみ4月15日(第3水曜日)開催
- ③【健康寿命延伸のための測定会&簡単体操】  
加齢と共に低下しやすい項目を抜粋した身体測定会と簡単体操を提供する教室  
9時00分～11時00分(年間2回/第4水曜日/4月22日と10月28日)

ところ 四街道総合公園体育館 地下第1武道場  
定員 各教室 先着18名(複数教室申し込み可能)  
参加料 各教室 1回600円  
申し込み 3月1日(日)10時00分から(電話または窓口にて受付)  
※年度通してのお申し込みとなります。

講師 高田 彰人  
西川整形外科 理学療法士  
日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー

持参するもの 運動のできる服装 室内用運動靴 タオル 飲み物  
主催 公益財団法人四街道市地域振興財団  
問い合わせ 四街道総合公園体育館 ☎433-1111



# 保養センター

問合せ 保養センター ☎432-8725  
HP <http://www.yotsu-foundation.or.jp/hoyou/>

## ストレッチヨガ4月・5月教室

ヨガとストレッチと組み合わせた健康体操でリフレッシュしてみませんか。

●火曜日教室 13時30分～15時00分

●木曜日教室(一部水曜日) 10時00分～11時30分

| 開催月  | 4月              | 5月              |
|------|-----------------|-----------------|
| 開催日  | 7・14・21・28日     | 5・12・19・26日     |
| 申込期間 | 3月19日(木)～26日(木) | 4月16日(木)～23日(木) |

| 開催月  | 4月              | 5月              |
|------|-----------------|-----------------|
| 開催日  | 9・16・23・30日     | 6(水)・14・21・28日  |
| 申込期間 | 3月19日(木)～26日(木) | 4月16日(木)～23日(木) |

ところ 四街道国民保養センター鹿島荘  
対象 市内居住者で参加に関して健康上問題のない18歳以上の方(高校生を除く)  
定員 各教室 25名(初日に、抽選を実施。詳細はお問合せ下さい。)  
参加料 4日間開催 2,000円

お申込み方法についての詳細は鹿島荘HPをご覧くださいか、保養センターまでお問合せ下さい。

# 温水プール

問合せ 温水プール ☎432-6410  
HP <http://www.yotsu-foundation.or.jp/onpool/>

## 春休み小学生体験教室 春休みのスイミング体験教室です。自信がなくても大丈夫!

日 時 3月25日(水)・26日(木)・27日(金)・28日(土)  
10時00分～10時50分  
ところ 温水プール  
対象 市内在住の小学生(一人で受講できるお子様)※令和8年度新1年生は対象外  
定員 先着30名  
参加料 2,600円  
申込期間 3月4日～3月11日 追加募集期間 3月12日～3月18日  
※初めて参加されるお子様が対象です。それ以外のお子様は追加募集期間にお申し込みください。



## 小学生水泳教室 市内の小学生を対象とした毎週水曜日のスイミングです。定期的に教室参加で、25M完泳目指そう!

時 間 16時30分～17時20分  
ところ 四街道市温水プール  
対象 市内在住の小学生(一人で受講できるお子様)  
定員 先着30名 参加料 7,800円(3ヵ月分)  
※以前に参加されたお子様でもお申込みいただけます。

| 開催日(3ヵ月) | 4月1日、8日、15日、29日             |
|----------|-----------------------------|
|          | 5月13日、20日、27日、6月3日          |
|          | 6月10日、17日、24日、7月1日(いずれも水曜日) |
| 申込期間     | 3月11日(水)～3月29日(日)           |

## 水中ウォーキング教室

水中を歩くことで、体幹が鍛えられます。

時 間 11時00分～11時50分  
ところ 四街道市温水プール  
対象 18歳以上の方(高校生を除く)  
定員 先着20名 参加料 2,600円

■水曜コース

|      |                   |
|------|-------------------|
| 開催日  | 4月1日、8日、15日、29日   |
| 申込期間 | 3月11日(水)～3月25日(水) |

|      |                    |
|------|--------------------|
| 開催日  | 5月13日、20日、27日、6月3日 |
| 申込期間 | 4月15日(水)～5月6日(水)   |

■木曜コース

|      |                   |
|------|-------------------|
| 開催日  | 4月2日、9日、16日、30日   |
| 申込期間 | 3月12日(木)～3月26日(木) |

|      |                    |
|------|--------------------|
| 開催日  | 5月14日、21日、28日、6月4日 |
| 申込期間 | 4月16日(木)～5月6日(水)   |

## 成人水泳教室

健康と体力を向上させましょう。

時 間 12時00分～12時50分  
ところ 四街道市温水プール  
対象 18歳以上の方(高校生を除く)  
定員 先着20名 参加料 2,600円

|      |                   |
|------|-------------------|
| 開催日  | 4月2日、9日、16日、30日   |
| 申込期間 | 3月12日(木)～3月26日(木) |

|      |                    |
|------|--------------------|
| 開催日  | 5月14日、21日、28日、6月4日 |
| 申込期間 | 4月16日(木)～5月6日(水)   |

## 水中運動教室

水中で、軽いストレッチをしましょう。

ところ 四街道市温水プール  
対象 18歳以上の方(高校生を除く)  
定員 先着20名  
参加料 2,600円



■水曜コース

|      |                   |
|------|-------------------|
| 開催日  | 4月1日、8日、15日、29日   |
| 開催時間 | 12時00分～12時50分     |
| 申込期間 | 3月11日(水)～3月25日(水) |

|      |                    |
|------|--------------------|
| 開催日  | 5月13日、20日、27日、6月3日 |
| 開催時間 | 12時00分～12時50分      |
| 申込期間 | 4月15日(水)～5月6日(水)   |

■木曜コース

|      |                   |
|------|-------------------|
| 開催日  | 4月2日、9日、16日、30日   |
| 開催時間 | 13時00分～13時50分     |
| 申込期間 | 3月12日(木)～3月26日(木) |

|      |                    |
|------|--------------------|
| 開催日  | 5月14日、21日、28日、6月4日 |
| 開催時間 | 13時00分～13時50分      |
| 申込期間 | 4月16日(木)～5月6日(水)   |

### 各教室共通事項

●申込期間初日から電話(10時00分～17時00分)で受け付けます。締切日までに必ず温水プールで申込書の提出と参加料の納入をしてください。締切日までに納入がない場合はキャンセル扱いとなります。申込期間については、プール休館日を除きます。