

# Do Sports!

開催時期を変更しました

2024年4月14日(日)

9:00スタート

第62回

## 伊達ももの里 マラソン大会



**種目** 10km・1km 親子

～沿道からの温かいご声援よろしくお願ひします～

同時  
開催

【ももの里マルシェ】

時間 9時～15時

いちご、牛串、焼きそば、から揚げなど  
出店予定です

保原体育館 貸出休止のお知らせ

3月25日(月)～4月18日(木)

第62回伊達ももの里マラソン大会準備のため、一般貸出を休止させていただきます。



交通規制のご協力をお願いします。



Instagram



X

オリジナル#(ハッシュタグ)を  
作成しました!

伊達市で運動した際に#おでかけスポーツだてをつけて投稿しスポーツ発信で伊達市を盛り上げていきましょう!

伊達市スポーツ振興公社X・Instagramアカウントで紹介させていただく場合がございます。

#(ハッシュタグ)とは…  
SNS上においてキーワードやトピックスを分類するタグのことです。



【#おでかけスポーツだて】

●投稿の流れ

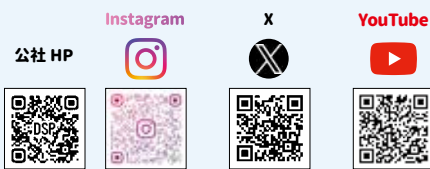
- 1 伊達市スポーツ振興公社XまたはInstagramをフォローする。
- 2 伊達市内で運動した際に写真を撮る。
- 3 #おでかけスポーツだてをつけて@date\_sports\_dspのメンションをして投稿する。

**DSP** 一般財団法人 伊達市スポーツ振興公社

〒960-0634  
福島県伊達市保原町大泉字宮脇 265 番地  
TEL: 024-597-8015 FAX: 024-597-8016

E-mail / info@date-sports.com URL / https://www.date-sports.com/

公式 SNS



@DATE\_SPORTS\_DSP @DATE\_SPORTS\_DSP @user-sc6qj5ht8q

# 振興公社指定管理施設一覧

## 梁川地区

| 施設名                          | 利用時間                                  | 施設内容                              |
|------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| 梁川体育館                        | 9:00～21:30                            | バスケットボール2面、バレーボール2面、バドミントン6面、卓球など |
| 予約・お問合せ（梁川体育館） ☎ 577-0403    |                                       |                                   |
| 梁川テニスコート                     | 9:00～17:00                            | 砂入り人工芝コート2面                       |
| 梁川弓道場                        | 9:00～17:00<br>(4月～10月は<br>5:00～18:00) | 的の立数3位                            |
| 予約・お問合せ（保原総合公園窓口） ☎ 575-1616 |                                       |                                   |

## 月舘地区

| 施設名                         | 利用時間       | 施設内容   |
|-----------------------------|------------|--|
| 月舘体育館                       | 9:00～21:30 | バレーボール1面、バドミントン1面、卓球、剣道など                        |
| 月舘運動場                       | 5:00～21:00 | 野球2面、ソフトボール4面、グラウンドゴルフ、サッカー2面（ジュニア用ゴール）、管理棟、夜間照明 |
| 伊達市屋内ゲートボール場<br>(すばーく月舘)    | 5:00～21:00 | ゲートボール2面など                                       |
| 予約・お問合せ（月舘中央交流館） ☎ 572-2133 |            |  |

【体育施設の予約について】※予約は団体に限ります。個人の予約はできません。

◎予約は利用2ヶ月前の1日～10日に希望日を申請して、重複した場合は2ヶ月前の11日～14日の期間に利用者間で調整を行い決定となります。

◎電話では、空き状況の紹介のみになります。

◎大会、イベント等で2ヶ月前以上に施設の予約が必要な場合は、窓口にご相談ください。

【予約のキャンセルについて】

1週間前までに入金がなかった場合はキャンセルとなり、使用料を全額お支払いいただくようになります。

## 体育館の使用料が変更になります！

～ 令和6年4月1日から ～

単位：1時間当たり

| 区分   |         |               | 改正後の使用料    |        |
|------|---------|---------------|------------|--------|
|      |         |               | 昼間         | 夜間     |
| 部分利用 | 体育的集会   | 個人            | 小中学生       | 30円    |
|      |         |               | 高校生        | 50円    |
|      |         |               | 一般（大学生を含む） | 110円   |
|      |         | 団体（個人利用以外をいう） | 270円       | 550円   |
| 全館   | 体育的集会   |               | 550円       | 1,100円 |
|      | 体育的集会以外 | 非営利的          | 1,100円     | 2,200円 |
|      |         | 営利的           | 3,300円     | 6,600円 |

※昼間に照明を使用する場合には夜間料金になります。

※詳しくは各施設までお問合せください。

# 一般財団法人 伊達市スポーツ

## 保原総合公園

| 施設名      | 利用時間       | 施設内容                     |
|----------|------------|--------------------------|
| 大泉球場     | 5:00～19:00 | 野球1面                     |
| 多目的グラウンド | 5:00～21:00 | ソフトボール2面、グラウンドゴルフ、サッカーなど |
| テニスコート   | 9:00～17:00 | 砂入り人工芝コート6面              |
| フットボール場  | 5:00～17:00 | サッカー、ラグビーなど              |
| ちびっこ広場   |            | 大型遊具(スライダー)、相撲場          |
| 管理棟      | 9:00～16:30 | 多目的ホール、会議室               |

予約・お問合せ(公園窓口) ☎ 575-1616

【公園施設の予約について】※予約は団体に限ります。個人の予約はできません。

◎予約は利用2ヶ月前の1日～10日に希望日を仮申請して、重複した場合は2ヶ月前の11日～14日の期間に抽選を行い決定します。

2ヶ月前の15日以降に申請の開始となります。(仮申請の順ではありません)

◎大会、イベント等で2ヶ月前以上に施設の予約が必要な場合は、窓口にご相談ください。

【予約のキャンセルについて】

1週間前までに入金がなかった場合はキャンセルとなり、使用料を全額お支払いいただくようになります。

## 保原地区

| 施設名     | 利用時間       | 施設内容  |
|---------|------------|---|
| 保原体育館   | 9:00～21:30 | バスケットボール1面、バレーボール2面、バドミントン2面、卓球台12台などトレーニングハウス(ボクシングなど)、授乳室 |
| 保原第2体育館 | 9:00～21:30 | バスケットボール1面、バレーボール2面、バドミントン3面など                              |
| 中瀬グラウンド | 5:00～17:00 | 野球1面(マウンド無し)、ソフトボール1面、サッカー1面(一般ゴール)、グラウンドゴルフなど              |

予約・お問合せ(保原体育館) ☎ 575-4610

## 伊達地区

| 施設名      | 利用時間       | 施設内容  |
|----------|------------|---|
| 伊達体育館    | 9:00～21:30 | バスケットボール2面、バレーボール2面、バドミントン6面、卓球、剣道、空手、スポーツチャンバラなど |
| 伊達テニスコート | 9:00～21:00 | ラバーコート3面、壁打ちコート1面                                 |
| 伊達運動場    | 5:00～17:00 | 野球1面、ソフトボール2面、グラウンドゴルフなど                          |
| 伊達東運動場   | 5:00～17:00 | ソフトボール2面、グラウンドゴルフなど                               |

予約・お問合せ(伊達体育館) ☎ 584-2555

## 霊山地区

| 施設名   | 利用時間       | 施設内容                              |
|-------|------------|-----------------------------------|
| 霊山体育館 | 9:00～21:30 | バスケットボール2面、バレーボール2面、バドミントン6面、卓球など |
| 霊山運動場 | 5:00～21:00 | 野球2面、ソフトボール2面、グラウンドゴルフ、管理棟、夜間照明など |

予約・お問合せ(霊山中央交流館) ☎ 586-1314

# 梁川プール

## 水泳教室案内

● 成人【スイム&ウォーク】  
対象：一般成人(18歳以上)  
定員：20名

● 小学生【水泳教室】  
対象：小学生  
定員：30名

### 開催時期

秋季：9月上旬～11月中旬  
冬季：1月中旬～3月下旬

## 利用時間

1回目 10:00～12:00  
2回目 12:45～14:45  
3回目 15:15～17:15  
4回目 18:00～20:00

休館日 毎週月曜日(休日の場合は翌日)

## 施設案内

〒960-0732 梁川町南町頭 18 番地  
【屋内温水プール】  
・25m プール6コース(水深1.0～1.2m)

【屋外プール】(夜間照明) ※7～8月  
・50m プール8コース(水深1.2～1.4m)  
・子どもプール(水深0.55～0.65m)  
スライダー付き  
・幼児用プール(水深0.15m)

会員募集中

【個人】3月 / 6ヵ月  
【ファミリー】3ヵ月 / 6ヵ月



## 利用料金

|       | 屋内   |          | 屋外   |          |
|-------|------|----------|------|----------|
|       | 普通券  | 回数券(6枚組) | 普通券  | 回数券(6枚組) |
| 一般    | 400円 | 2,000円   | 200円 | 1,000円   |
| 高校生   | 200円 | 1,000円   | 100円 | 500円     |
| 中学生以下 | 100円 | 500円     | 50円  | 250円     |

申込み・お問合せ TEL:024-577-4161

# 保原プール

## 水泳教室案内

● 成人【スイム&ウォーク】  
対象：一般成人(18歳以上)  
定員：20名

● 成人【初級・中級スイミング】  
対象：一般成人(18歳以上)  
定員：各コース15名

● 【体力アップのための水中運動教室】  
対象：一般成人(18歳以上)  
開催時期：5月・10月・2月  
定員：30名

### 開催時期

秋季：9月上旬～11月中旬  
冬季：1月中旬～3月下旬

会員募集中

【個人】3ヵ月 / 6ヵ月  
【ファミリー】3ヵ月 / 6ヵ月



## 利用時間

1回目 10:00～12:00  
2回目 12:45～14:45  
3回目 15:15～17:15  
4回目 18:00～20:00

休館日 毎週火曜日(休日の場合は翌日)

## 利用料金

|       | 普通券  | 回数券(6枚組) |
|-------|------|----------|
| 屋内    |      |          |
| 一般    | 400円 | 2,000円   |
| 高校生   | 200円 | 1,000円   |
| 小・中学生 | 100円 | 500円     |

## 施設案内

〒960-0663  
保原町舟橋 237 番地 6  
【屋内温水プール】  
・25m プール7コース(水深1.1m)  
・幼児用プール(水深0.3～0.5m)  
・多目的ホール  
・授乳室

申込み・お問合せ TEL:024-572-7222

# 令和6年度 上期スポーツ教室案内

軽運動で運動習慣を身につけましょう

偶数月はウォーキング、奇数月はノルディックウォーキングを行います

青空や太陽・自然を感じながら行います

## 通年 マンスリー教室

【日】 毎週火曜日  
 【時】 9時30分～10時30分  
 【場】 保原体育館  
 【¥】 1,000円/月  
 【定】 23名  
 【申】 毎月第1木曜～第3木曜(翌月分)

## 月1回 ノルディック・ウォーキング教室

【日】 毎月最終火曜日  
 【時】 10時45分～11時45分  
 【場】 伊達市パークゴルフ場(周回コース)  
 【¥】 500円 【定】 10名  
 【申】 毎月第1木曜～第3木曜(翌月分)

## 5月 空ヨガ教室

【日】 5/14(火)  
 【時】 9時30分～10時30分  
 【場】 伊達市フットボール場  
 ※雨天時 保原体育館  
 【¥】 500円  
 【定】 20名  
 【申】 4/18(木)～5/2(木)

フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を組み合わせたエクササイズ

【小学生】 野球・ソフトボール 未経験者対象

ボクシングの動きを取り入れた有酸素運動脂肪燃焼・ストレス発散に効果的

## 6・7月 バレトン教室

【日】 6・7月毎週金曜(8回)  
 【時】 19時～20時  
 【場】 保原体育館  
 【¥】 4,000円  
 【定】 25名  
 【申】 5/7(火)～5/17(金)

## 6・7月 チャレンジベースボール教室

【日】 6・7月毎週木曜(8回)  
 【時】 18時～19時  
 【場】 保原体育館  
 【¥】 4,000円  
 【定】 30名  
 【申】 5/7(火)～5/17(金)

## 8・9月 ファइटニングエアロ教室

【日】 8・9月毎週木曜(8回)  
 【時】 19時～20時  
 【場】 保原体育館  
 【¥】 4,000円  
 【定】 25名  
 【申】 7/1(月)～7/12(金)



マンスリー教室



バレトン教室



ノルディック教室



空ヨガ教室



ファइटニングエアロ教室

### マークの見方

【日】日程 【時】時間 【場】場所  
 【¥】受講料 【定】定員  
 【申】申込期間

下期(10～3月)のスポーツ教室は本誌2024年7月号、ホームページ、SNSでお知らせします。

### 申込み・お問合せ



**024-597-8015**  
 (平日8:30～17:00)



右記QRコードからお友達登録をお願いします



5/6  
 (月・祝)

## 親子スポーツDAY in 伊達市フットボール場

9:00-10:00

### ①親子サッカー教室

対象：年中～年長

### ②親子サッカー教室

対象：小学1年～3年

10:15-11:15

### ③親子ヨガ教室

対象：年中～年長

### ④かけっこ教室

対象：小学1年～6年(子どものみ)

11:30-12:30

### ⑤親子ヨガ教室

対象：小学1年～6年

### ⑥親子かけっこ教室

対象：年中～年長

**定員** 各コース15組(④かけっこ教室のみ20名)

**参加費** 500円(保険料込み)

**申込期間** 4月8日(月)～4月22日(月) ※先着順

**申込期間** 申込フォームか電話にてお申込みください。



# 伊達市パークゴルフ場



大会・イベント情報、お天気やコース状況などをお知らせします。右記QRコードからお友達登録をお願いします。



## パークゴルフ大会(上期)

会場：伊達市パークゴルフ場

| 大会名      | 開催日      | 対象者       | 参加料    | 定員  | 申込期間            |
|----------|----------|-----------|--------|-----|-----------------|
| 春季大会     | 4月21日(日) | オープン      | 1,500円 | 130 | 3/25(月)~4/15(月) |
| 新緑大会     | 5月11日(土) | オープン      | 1,500円 | 130 | 4/15(月)~5/6(月)  |
| 伊達地方交流大会 | 6月 8日(土) | 伊達地方在住・在勤 | 1,500円 | 130 | 5/13(月)~6/3(月)  |
| 夏季大会     | 7月13日(土) | オープン      | 1,500円 | 130 | 6/17(月)~7/8(月)  |
| 納涼大会     | 8月10日(土) | オープン      | 1,500円 | 130 | 7/15(月)~8/5(月)  |
| 秋季大会     | 9月14日(土) | オープン      | 1,500円 | 130 | 8/19(月)~9/9(月)  |

## パークゴルフ 初心者講習会(上期)

★ルールとマナーを学び、実際にプレーします。

| 開催日     | 申込期間           |
|---------|----------------|
| 5/19(日) | 4/14(日)~5/5(日) |
| 7/21(日) | 6/16(日)~7/7(日) |
| 9/ 8(日) | 8/4(日)~8/18(日) |

**【時間】** 13時~15時30分  
**【対象】** 一般(18歳以上)  
**【定員】** 15名(先着順)  
**【参加費】** 1,000円  
**【場所】** 伊達市パークゴルフ場  
 クラブハウス

## 施設料金

| 利用区分       |                | 単位            | 金額    |
|------------|----------------|---------------|-------|
| 個人<br>利用料金 | 一般             | 1日            | 550   |
|            |                | 回数券<br>(11枚組) | 5,500 |
|            | 生徒等<br>(高校生以下) | 1日            | 270   |
| 用具貸出       | クラブ            | 1本につき1日       | 160   |
|            | ボール            | 1個につき1日       | 50    |

## 利用時間

9:00~17:00  
 最終プレー時間 16:30

## 施設内容

4コース 36ホール  
 (NPGA 認定コース No.450)  
 ※天候や芝の育成状況により臨時休業の場合あり

## 会員募集中

(年会費 1,000円)

- ◎ポイントカード発行  
(10ポイントで次回利用券として利用可能)
- ◎会員限定の大会への参加

申込み・お問合せ 伊達市パークゴルフ場クラブハウス TEL: 024-563-3950 〒960-0634 保原町大泉字宮脇 265 番地

## 伊達市パークゴルフ場周回コースに案内看板設置しました!

1周約700m 看板を10カ所に設置

ランニング・ウォーキングをして健康促進しましょう!



## ウォーキングワンポイント講座

### ① 目線

目線を前にして歩く  
 (真上から糸で吊られるイメージ)



★姿勢がよくなる

### ② 肩を下げる

肩はリラックスして下げるように意識する



★腕がよく振れる  
 ★歩幅が自然と大きくなる

### ③ 息を吐ききる

呼吸をするとき息をなるべく吐ききる  
 (口からでも鼻からでもOK)



★酸素がより体内を大きく  
 かけめぐる