

Lively kose

2023年8月 (通巻53号)

編集発行：公益財団法人山梨県スポーツ協会



● 小瀬スポーツ公園スポーツ施設・園内情報

○WORLD CAFE 小瀬スポーツ公園店 7月25日(火)オープン！！



WORLD CAFE
NEW OPEN
2023.7.25(TUE)

わたしたちは、美味しいお料理と拘りの空間は日常を特別な日に
変える力を持っていると考えています。
1日の始まりや終わりに、気軽に立ち寄れる場所として、テイク
アウトやテラス席をご用意しております。
ひとりの時間もゆったりと楽しめる空間は、日常とは違う特別な
体験をお楽しみいただけます。
ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。

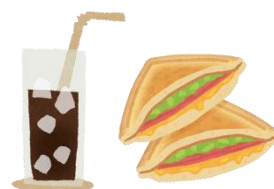
WORLD CAFE



小瀬スポーツ公園にWORLD CAFEがオープンしました！
ご来園の際には、ぜひお立ち寄りください。

[営業時間] 9:00 ~ 18:00 (定休日 毎週火曜日)

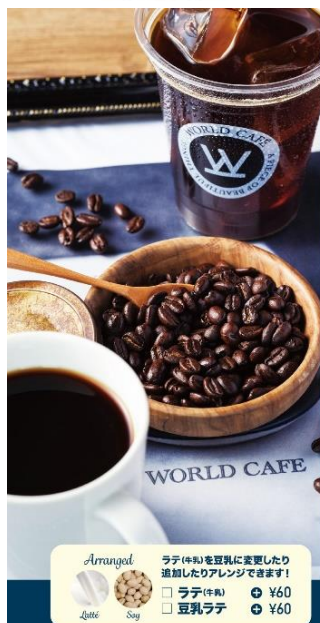
[場 所] 小瀬スポーツ公園体育館内





WORLD CAFE

MENU 小瀬スポーツ公園店



Others

	S	M	L
ココア	¥410	¥450	¥490
抹茶ラテ	¥510	¥540	¥580
ロイヤル ミルクティー	¥530	¥560	¥600

Coffee

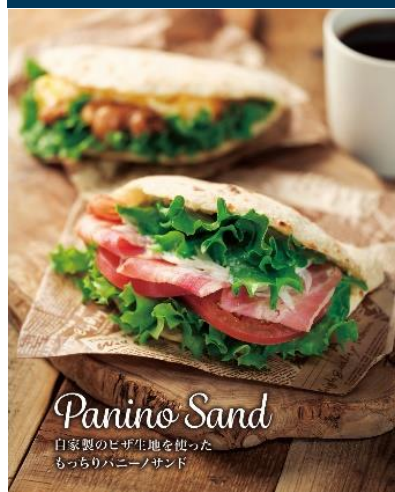
	S	M	L
プレミアム コーヒー	¥360	¥400	¥440
カフェチーノ	¥440	¥470	¥510
カフェラテ	¥440	¥470	¥510
ソイラテ	¥500	¥530	¥570
キャラメル マキアート	¥530	¥560	¥600
塩キャラメル ラテ	¥530	¥560	¥600
カフェモカ	¥530	¥560	¥600
ホワイトモカ	¥530	¥560	¥600

コーヒーをカフェインレスに変更できます ¥60

Juice

All ¥360 M ¥400 L ¥440

オレンジジュース	¥360	¥400	¥440
リンゴジュース	¥360	¥400	¥440
グレープフルーツジュース	¥360	¥400	¥440
グァバジュース	¥360	¥400	¥440
ブルーベリージュース	¥360	¥400	¥440
ココ・コーラ	¥360	¥400	¥440
ミルク	¥360	¥400	¥440



Panino Sand

自家製のピザ生地を使った
もっちりパニーノサンド

フレッシュトマトと ペペロニサンド	¥610	モzzarellaチーズと フレッシュトマトのバルサミコ	¥630
ふりふりエビマヨサンド	¥630	たっぷりエビカツサンド	¥630
スモークサーモンの タルタルソースサンド	¥630	スパイシーミートソースと ソーセージサンド	¥630
シャッキリこぼろと豚肉の きんぴらサンド	¥610	ふわふわタマゴと テリヤキチキンサンド	¥630

Pizza

自家製の生地を使った
アツアツピザ

マルゲリータ	¥1,200
バジルマルゲリータ	¥1,200
チキンマヨコーン	¥1,300
ピスマルク	¥1,300
イタリアンシーフード	¥1,400



Croffuri

クロワッサンの生地をアップルメーカで焼き上げた
バターたっぷりのリッチな味わいと
さっくりとした食感が楽しめます



Food

ワールドカフェオリジナル
ライスメニュー

ピリ辛 ガバオライス	¥1,080
手作りハンバーグ のロコモコ	¥1,180
3種の唐揚げ プレート	¥1,280

おぼろと野菜の ピビンバ	¥1,050
バターチキンカレー	¥980
スパイスキーマ カレー	¥980
エビとホタテの シーフードドライ	¥1,080
焼きチーズ 飯カレー温玉のせ	¥980
トマトソース たっぷりチキンドライ	¥980

ハニーブレン	¥820
キャラメル バナナアムレット	¥1,050
あんバター	¥980
ショコラブラウニー	¥1,050
ベリー&ベリー	¥1,050

全メニュー対象
ドリンクも一緒に
ご注文で
¥100引
セットでお得

※表示価格は全て消費税別です ※テイクアウトの場合は別途容器代10円いただきます

● 小瀬スポーツ公園教室・イベント情報

○ カヌー体験教室 参加者募集

夏はやっぱり水辺で涼しく遊びたい。オリンピック種目のカヌーが小瀬スポーツ公園水泳場で体験できます。県カヌー協会の講師がカヌーの魅力を伝授するスペシャルプログラムです。

【開催日】 8月23日(水)24日(木)25日(金) ※各日開催です。

◇申込開始日 8月1日(火)10:00から

◇時間 1部(8:30~10:00) 2部(11:30~13:00)

◇会場 小瀬スポーツ公園水泳場

◇対象 小学4~6年生 定員:各部10名

◇参加料 1,000円

◇講師 山梨県カヌー協会所属指導者 山梨県スポーツ協会スタッフ

◇申込方法 小瀬スポーツ公園 HP のカヌー教室申込みフォームからお申し込みください。
申込期間内に定員を超えた場合は抽選を行います。定員に達しない場合は先着順とします。



○ シルバースポーツフェスティバル

第4回グラウンド・ゴルフ大会参加者募集

グラウンド・ゴルフをととして地域での交流を深めている方やサークル等で楽しんでいる皆さん、大会に参加して県内各地の方々と交流を深めませんか? 「午前」と「午後」の2部制で開催しますので、ご都合に合わせてお気軽にご参加ください。

【開催日】 第4回 9月26日(火) ※予備日なし

【会場】 JIT リサイクルインク スタジアム、補助競技場

【参加料】 550円

【対象】 県内在住の50歳以上の男女(定員:各部240名)

【申込方法】 所定の申し込み用紙に必要事項を記入し、小瀬スポーツ公園武道館の窓口を持参するか、郵送にてお申し込みください。申込チーム数が募集定数を超えた場合、主催者側の責任において抽選を行い、参加の可否を通知します。

【申込期間】 第4回 8月23日(水)~9月5日(火)必着

【お問合せ】 小瀬スポーツ公園体育館 〒400-0836 甲府市小瀬町 840 TEL 055-243-3112



● 小瀬スポーツ公園イベント情報

○ 明治安田生命J2リーグ ヴァンフォーレ甲府ホームゲーム!

<会場 JIT リサイクルインク スタジアム>

8月2日(水) 天皇杯4回戦 VS ヴィッセル神戸 19:00 KO

8月6日(日) 第29節 VS ツエーゲン金沢 18:00 KO

8月19日(土) 第31節 VS ジュビロ磐田 18:00 KO

※当日は、小瀬スポーツ公園駐車場の混雑が予想されますので、公共交通機関のご利用をお勧めいたします。



○ 9月からのスポーツ健康づくり教室のご案内📢

スポーツの秋に気持ちよく身体を動かしてみませんか？「秋期スポーツ健康づくり教室」の参加申込みを8月8日（午前10時）より開始いたします。是非ご参加ください！

<教室申込期間>

8月8日（午前10時から）～9日（午後10時まで）

<受付・お問い合わせ先>

TEL：055-243-3115／055-243-3111

○お電話またはリーフレットのQRコードよりお申込みください

○先着順ではありません。定員を超えた場合は抽選となります。

○申込期間以降も定員に達していない教室は申込みを受け付けます。なお、期間内に定員に達した教室は申込みできませんので、お早めに申込みください。

◇ 5回から10回を1期単位として開催する教室（※事前申し込みが必要です）

スポーツ

■ 初心者バドミントン教室 金曜（9：30～11：00）初回9/15～

初心者を対象とした教室で、基礎からゲームを楽しむまでを目標としています！



■ 大人のための陸上(短距離)教室

月曜（19：15～20：45）初回9/4～

県内初、県内唯一の大人（成人）を対象とした短距離教室です。

『JIT リサイクルリンク スタジアム』で気持ちよく駆け抜けましょう！



■ 大人のための初心者サッカー教室

金曜（①19：15～20：15 ②20：30～21：30）初回10/27～

①BASIC（ベーシック）コース🟢🟢🟢 ②ADVANCE（アドバンス）コース🟢🟢

大人の初心者を対象に、サッカーの楽しさを体験し、基礎技術の習得を目指します！



■ カーリング教室 木曜（19：00～21：00）1期：初回9/7～

氷上で重さ20kgのストーンを約40m先の「ハウス」まで運び、「ハウス」の中で点を取り合うスポーツです。ストーンの投げ方からゲームを楽しめるまで指導しますので、初心者の方やお子様でも気軽に参加できます。

■ 大人のための初心者フィギュア教室 火曜（10：00～12：00）初回9/5～

華麗に舞い気持ちよくリンクを滑ってみませんか？基本滑走からバックステップまで音楽に合わせて楽しみましょう。



■ テニス教室 月曜（11：10～12：40）初回9/4～ 水曜（11：10～12：40）初回9/6～

初心者～中級者を対象とした教室で、基礎からゲームを楽しめるまで指導します。

ラケットを握ったことのない方もお気軽にご参加ください。



■ 初心者弓道教室 木曜（10：00～11：30）初回9/7～

古来、日本に伝わる弓道の本質や基本姿勢、動作、息合いなどを習得することができます。弓を射る感触、矢が的に当たる爽快感瞬間を是非味わってください。

コンディショニング系

■ リズム&ボディケア 月曜 (14:00~15:30) 初回9/4~

フィットネスミュージックに合わせてステップ台やエアロビクスなどの有酸素運動を行い、心肺機能や脂肪燃焼・基礎代謝を高めます。楽しく動き、身体も心も健康になれます。



■ 太極拳教室

月曜 (10:00~11:30) 初回9/4~ 金曜 (19:00~20:30) 初回8/25~

中国で最もポピュラーな運動、太極拳はゆったりとした動作で行う武道です。老若男女誰もが体力や年齢に合わせ、心身共にリラックスして運動を楽しむことができます。

■ ソフトエアロビクス 火曜 (10:00~11:30) 初回9/12~

中高年を対象にやさしい有酸素運動を行います。ストレッチや肩こり、腰痛・転倒予防体操で健康な身体づくりを目指しましょう。

■ ヨーガ 金曜 (10:00~11:30) 初回9/8~

ヨーガの基本的なポーズや呼吸法を習得することができます。普段なかなか動かすことのない、身体の深い筋肉をゆっくり使って、身体の活性化と心の癒しにお役立てください。



シェイプアップ系

■ ミットエクササイズ 火曜 (19:00~20:30) 初回9/12~

いざという時の身のこなし方をリズムに乗って楽しむエクササイズです。日頃の運動不足やストレス解消に最適です。親子・ファミリーでの参加大歓迎です。



■ エアロビクス 水曜 (10:00~11:30) 初回9/13~

音楽に合わせてながらリズムカルに身体を動かす有酸素運動が楽しめます。激しいエアロビクスと違い、比較的ゆったりとしたテンポで心地よい汗を流すことができます。



■ インナーパワー®ヨガ

水曜 (13:30~14:40) 初回9/13~ 木曜 (10:00~11:10) 初回9/14~

一般的なヨガに筋力トレーニング的要素を取り入れた運動で、ダイエット効果筋力アップUPも期待でき、まんべんなく身体を鍛えることができます。

親子・キッズ

■ あそびのおけいこ 水曜 (10:30~12:00) 初回9/6~

スポーツの原点は遊びです。コミュニケーション能力を養いながら親子で楽しく遊びを交えて身体を動かしませんか。リフレッシュタイムではママの心を癒します。



体力維持・向上

■ マスターズ教室 金曜 (14:00~15:30) 初回9/8~

簡単な筋力トレーニングや体操、レクリエーションなどを行います。
毎日を元気に過ごすために、和気あいあい楽しく運動をする教室です。
※65歳以上の方対象の教室です。



■ いきいきパワーアップ教室 火曜 (14:00~15:30) 初回9/12~

ストレッチを始め、道具や自重による筋力トレーニングを行います。
また、ゲーム形式の運動を取り入れ、楽しく体力向上を目指します。
※60歳以上の方対象の教室です。

◇ 1日単位で開催する教室 (当日受付となっておりますのでお気軽にご参加ください)

■ フレンドリーテニス レッスン&ゲーム

①月曜・②水曜 (9:30~11:00) ①初回9/4~②初回9/6

会 場 小瀬スポーツ公園 テニスコート 550円/回 ※テニスコート内で受付をしております。

■ エンジョイグラウンド・ゴルフ

月曜9/4~ 火曜9/5~ 木曜9/14~ (14:00~15:30)

会 場 小瀬スポーツ公園 補助競技場 330円/回 ※スティックの貸出も行っております。

■ フレンドリーバドミントン

金曜9/15~ (11:10~12:40)

会 場 小瀬スポーツ公園 体育館 550円/回 ※体育館メインアリーナで受付をしております。

● 小瀬スポーツ公園 武道館トレーニング室より お知らせ

小瀬スポーツ公園トレーニング室 メニュー作成会開催!

日時: 8月18日(金) 17:00~、18:30~、20:00~
8月23日(水) 10:00~、11:30~、13:00~

※90分ごとの予約制で、各時間定員は2名です。各日3コマずつ。

(8月1日~トレーニング室にて受付開始。要事前予約。)

特典: メニュー作成会にご参加いただくと、

Inbody (体組成計) をその場で無料測定!



…Inbody とは… 体を構成する基本成分である体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪を定量的に分析する機械です。

体の筋肉量や脂肪量を具体的に知ることが出来ます。

・メニュー作成は資格所有者(健康運動指導士等)が作成いたします

・ご希望いただくメニューは、筋力アップ、ダイエット、健康維持 etc... 何でも構いません。

この機会にご自身の身体を知り、正しい運動習慣を身に付けましょう!

お手軽フィットネス♪武道館トレーニング室利用してみませんか？

小瀬スポーツ公園武道館トレーニング室は、初心者・女性・シニア世代の方が利用しやすい施設です。

＼ はじめての /
フィットネス

Q&A

何事も最初は不安がつきもの
不安を解消して始めましょう！

Q1. 運動経験がないけど大丈夫かな？

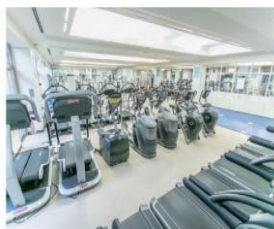
A フィットネスは自分のペース、体力に合わせて始めることができます。
小瀬なら様々な資格を持ったトレーナーがあなたをサポートします。
(営業時間中はトレーナーが常駐しています。)

<主な資格>

健康運動指導士・高齢者体力づくり支援士・トレーニング指導士
スポーツプログラマー・ミズノフィットネストレーナー 等

Q2. 武道館トレーニング室の特徴は？

A 女性やシニア世代の方が『安心・安全』にフィットネスを始められるよう専用エリアを
設けています。



※人気のトレッドミルやバイク、各種トレーニングマシンのほか、女性やシニア世代にも利用しやすい油圧式マシンも設置しています。公共施設としては全国屈指！！

Q3. 登録料や月会費はかかるの？

A **登録料や月会費はありません！**
1 回料金制なので安心して始めることができます。

ナント！！
大人1回 **330** 円！！

料金表	大人	高校生	中学3年生
トレーニング1回	330円	160円	70円

※シャワーをご利用の場合は +40 円となります。
※1 回分お得な回数券も用意しています！

Q4. いつでも利用できるの？

A **小瀬は年中無休**
8時から22時まで営業しています。



朝の家事が終わったら…、仕事帰りなど、ちょっとした空き時間にお越しく下さい。 ※メンテナンス等で休場する場合がございます。

Q5. 初めての利用はどうすればいいの？

A 手続きは簡単！**運動ができる服装と室内用の運動靴**を用意してお越しく下さい。

Q6. それでも不安・・・(;^_^A

A **見学無料**ですので一度お越しく下さい。
あなたの不安を解消するためトレーナーが親切丁寧に対応します。

① まずは
武道館窓口

利用登録&
利用料お支払い

② 次に
トレーニング室

利用説明
(約10分)

③ いよいよ
運動スタート！

準備運動&
好きなマシンへ！



会議室・研修室を利用してみませんか？

○会議室・研修室を利用してみませんか？

小瀬スポーツ公園のスポーツ施設の中には、少人数から利用できる会議室・研修室があります。無料で利用できる机や椅子、ホワイトボードのほか、有料ではありますが放送設備やプロジェクターを完備しています。英会話教室、書道教室、絵画教室など、文化的な利用から会社の会議、研修会などで小瀬スポーツ公園を利用してみませんか？



施設名		利用人数	金額（1時間）
武道館	第1会議室	100名	830円
	第1会議室（1/2）	50名	410円
	第2会議室	42名	410円
	研修室1・2	20名	410円
体育館	研修室	78名	830円
	会議室	30名	410円
陸上競技場	会議室	84名	500円
野球場	会議室	30名	410円

プール・アイスアリーナ情報

夏休みも小瀬スポーツ公園で遊ぼう！



プール・アイススケート



夏の小瀬も楽しさいっぱい！



水遊び！

プール一般開放

夏の暑い日はプールで遊ぼう！

営業日：7月22日～8月19日

※イベント・大会日は一般開放は

行いません。詳しくはHPをご確認ください。



夏でも涼しく！

アイススケート

夏でも滑れるアイスアリーナ営業中！

土曜日は高校生以下無料！

※一般利用可能な日、時間についてはHPで

最新情報をご確認ください。