



水泳など

伊達スイミングスポーツ少年団

(だてすいみんぐすぽーつしょうねんだん)

顔を水につけられない小さなお子さんの水慣れから、クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの4泳法を泳げるようになるまで、指導員の資格をもっている優しいコーチが、その子のペースに合わせて個別に教えてくれます。年齢の違うお友達と一緒に練習したり、目標に向かって

励ましあって過ごすことで心も体も成長できます。

活動場所 市総合体育館（温水プール） **対象** 小学生・中学生・高校生 **人数** 20名 **日時・頻度** 水、金、土曜日の17時30分から19時30分まで練習

大会・発表の場 市総合体育館の温水プールや室蘭・登別などを含め、年に10回ほど大会があります。参加は本人の希望により自由です。 **連絡先** 吉嶋由佳 yy0011091051@gmail.com

伊達婦人スイミングサークル

(だてふじんすいみんぐさーくる)

60代以上を中心に会員20名程度です。自分で泳ぐ距離を決めている人、歩きながらお喋りする人、それぞれです。体力向上・体力維持が目的です。また、親睦も

大切にしています。

活動場所 市総合体育館（温水プール） **対象** 女性 **人数** 約17名 **日時・頻度** 週2回（火・木）14:00～15:00 **会費** 月1,000円 **連絡先** 伝法由紀恵

水中ウォーキングサークル“水中華”

(すいちゅううおーきんぐさーくる すいちゅうか)

先生の指導のもとに活動しています。「アクアエクササイズ」（ウォーキング、ダンス）などの軽い水中運動です。会員の健康、友好を目的に楽しく運動しています。幅広い年代の方にも無理なく参加していただけます。ある年齢に達すると、水着を着ることに抵抗がありますが、みんなを着ると怖くないという気持ちでガ

ンバっています。活動は年中。体験、見学気軽に来てください。皆様のご参加をお待ちしております。

活動場所 市総合体育館（温水プール） **対象** 男女問わず、泳げなくても水中で体力に合わせて、健康増進のために活動したいと考えている方。 **人数** 定員45名

日時・頻度 週2回（火・金）12:30～14:30

会費 入会金500円、月会費3,000円

連絡先 高橋千尋



武道・格闘技

ABENIR KALIS MAHARLIKAN MARTIAL ARTS

(あべにるかりふいりびんぶじゅつ)

アベニル・カリ・フィリピン武術は、フィリピンの格闘技です。元々は武器を用いた伝統武術（ボロ、スティック、ナイフ）の保存と育成を目的としていましたが、今では効果的な護身術として発展しています。稽古では「武装していない状況で、いかに敵から身を守るか」をテーマに、ナイフ等の武器を奪って相手を押さえ込む練

習に重点を置いています。日常に役立ち、誰でも取り組むことができますので、是非一緒に楽しみましょう。

活動場所 市武道館 **対象** 小3以上 **人数** 12名

日時・頻度 週1回（土）19:00～21:00

会費 大人：月1,000円、高校生：月300円、中学生：月300円、小学生月100円、なかよし親子コース（親子で入会の場合会費は大人のみ）：月1,000円

連絡先 サントス | gillysantos64@gmail.com

大東流合気柔術幸清会

(だいてりゅうあいきじゅうじゅつこうせいかい)

大東流合気柔術の稽古と、護身術教室を開催しています。

活動場所 市武道館 **対象** 小学生以上 **人数** 子ども10名、大人5名 **日時・頻度** 週1回（火）19:30～21:00

大会・発表の場 強化合宿、新年稽古始め

会費 【入会金】小学生1,000円、中～大学生・一般2,500円 【月謝】小中学生700円、高校生1,500円、大学生・一般2,500円、以降段位による

連絡先 平田賢弘 | santacherry1972@gmail.com

国際空手道連盟 極真会館 伊達道場

(こくさいからてどうれんめい きょくしんかいかん だてどうじょう)

国際空手道連盟 極真会館北海道胆振支部の伊達道場です。老若男女を問わず、一緒に楽しく、時には厳しく稽古に汗を流しています。活動場所 稽古場所は、市武道館第2格技場。その他演武は、近隣地域。

対象 幼児から上は、年齢・性別を問いません

人数 約10名 日時・頻度 原則週1回(水曜日) 19:30~

大会・発表の場 各全道大会、全国大会、国際大会へ出場

会費 会館規定による 連絡先 齋藤信一

info@kyokushin-iburi.org

http://www.kyokushin-iburi.org

総合空手坂井塾 (そうごうからてさかいじゅく)

フルコンタクト、関節技を主体とした空手、他に受け身の体操も取り入れています。極真空手の大会に年3回出場しています。

活動場所 坂井会館 対象 4歳以上 人数 15名

日時・頻度 週2回(水・日) 大会・発表の場 全道・空手大会

会費 【入会金】5,000円 【月会費】中学生まで:4,000円、高校生~大学生:5,000、大人6,000円

連絡先 坂井猛志 | seiryu.ichimon@gmail.com

https://www.seiryu.jp/karate

伊達剣道・伊達網代道場剣道スポーツ少年団

(だてけんどう・だてあじろどうじょうけんどうすぽーつしょうねんだん)

伊達剣道 JSC は、剣道の基本となる稽古が中心で幼児から中学生までが活動しています。楽しく、感謝の気持ちを大切に指導しています。伊達網代道場 JSC は上達の目安を図るため、大会への参加、入賞を目標に、基本からさらに応用を含め「やるぞ全道優勝! めざせ日本一!」を合言葉に、日々活動しています。指導者・父母・剣士の三位一体にて頑張っています。

活動場所 市武道館 対象 年中~小学生~中学生

人数 約30名 日時・頻度 月~水(18:00~20:00)、木~土(18:00~21:00)、日(8:30~11:00)

大会・発表の場 令和元年は小学生、中学生共に北海道大会優勝。その他スポーツ少年団、道場連盟、各種大会に入賞、優勝多数。会費 伊達剣道:月2,000円/1世帯(後援会費として)。網代道場:月1,200円/1名(父母会費として)。連絡先 花田修幸

伊達剣道連盟 (だてけんどうれんめい)

伊達剣道連盟の正会員は、剣道及び居合道有段者の社会人70余名ですが、傘下に伊達網代道場・東剣道直心館・伊達剣道スポーツ少年団の小中学生及び伊達開来高校の剣道部があります。小中学生はほぼ毎日、高校生はそれぞれの学校において練習に励んでいます。会員は、特に、小中学生の指導も兼ねて練習をしま

す。初心者、経験者を問わず剣道をやりたい方はご連絡ください。

活動場所 市武道館 対象 小学生以上 人数 約100名

日時・頻度 月~金(18:00~20:00)、土日(スポーツ少年団活動)

大会・発表の場 近隣及び道内外の大会

会費 年6,000円、4段以下の女性年3,000円

連絡先 花田修幸

伊達剣道連盟居合道部会

(だてけんどうれんめいあひどうぶかい)

居合とは、刀を使う武道です。刀を使い、形を稽古することを通して、先生に対する礼儀、道場や物への感謝の心、そしてルールやマナーを守る意識が育ち、精神修養になります。下は幼稚園児から80歳位の方まで

が、幅広く取り組んでいます。見学や体験もできますので、希望される方は、事前に連絡をしてください。

活動場所 市武道館 対象 幼児以上 日時・頻度 週1回

大会・発表の場 大会と審査あり 会費 初心者:年1,000円、初級以上:4,000円+α

連絡先 田淵俊彦

伊達柔道スポーツ少年団

(だてじゅうどうすぽーつしょうねんだん)

伊達柔道スポーツ少年団は、柔道を通じ、相手を尊重し、お互いに協力して、助け合って、自分も相手も、ともに向上できるように活動しています。また、礼節・自立・

高潔・品格を守れる柔道家を育成できるように、子どもたちの個別性を捉えた指導を行っています。

活動場所 市武道館 対象 幼稚園年長、小中学生

人数 25名 日時・頻度 週3回 大会・発表の場 年5~6回

会費 年16,000円(1期~4期・各4,000円)

連絡先 平野綾一

伊達地区弓道連盟 (だてちくきゅうどうれんめい)

弓道は、心と技、体を鍛える日本の武道です。当連盟は、弓道の普及・発展のために弓道指導、弓道大会の開催、弓道講習会等の活動を行っています。大きな大会は、市総合体育館に仮設弓道場を設置して、また日常の練習は、伊達開来高校弓道場を借用し、週2回の練習を行っています。弓道は年齢を問わず、静かな練習環境の中で心と体を鍛える生涯スポーツとして続ける

ことができます。どのような競技なのかを知るために、大会や練習を見学することができます。また、経験者・初心者を問わず会員を募集しています。

活動場所 伊達開来高校弓道場 対象 高校生以上で弓道に興味のある方

人数 19名 日時・頻度 週2回(月・木)

19:00~21:00 大会・発表の場 南部地区弓道連盟(胆振・日高)各種大会、伊達地区弓道連盟主催の大会等

会費 年5,000円 連絡先 浅水昭壽

伊達太極拳協会（若さ同好会）

(だてたいきょくけんきょうかいわかさどうこうかい)

太極拳はゆったりした動きと深い呼吸、全身の関節を緩め、柔和、円滑、自然な動作の全身運動です。時には扇や剣などを用い、音楽に合わせて身体の中から気持ちよくリラックスできるように練習しています。年間を通じ無料体験（一か月）を実施、洞爺湖、壮瞥町と

一緒に発表会も行います。

活動場所 市武道館 **対象** 年齢・性別を問いません

人数 約 16 名 **日時・頻度** 週 1 回（金）10:00~12:00

大会・発表の場 伊達太極拳協会発表会、北海道武術太極拳連盟交流大会（札幌）**会費** 協会費：年 1,800 円、若さ会費：月 1,000 円 **連絡先** 置田香

伊達放鬆の会 (だてふあんそんのかい)

太極拳は、気持ちを落ち着け、力まずゆったりと行う全身運動です。正しい姿勢で無理なく動けるように、時には扇や剣などを用い、音楽に合わせて身体の中から気持ちよくリラックスできるように練習しています。

活動場所 市武道館第 1 格技場 **対象** 中学生以上

日時・頻度 週 1 回（土）10:00~12:00

大会・発表の場 室蘭市武術太極拳連盟交流大会（室蘭）、北海道武術太極拳連盟交流大会（札幌）各大会に年 1 回 **連絡先** 斎藤とみ子

少林寺拳法 伊達支部

(しょうりんじけんぽう だてしぶ)

少林寺拳法は、試合や勝敗を目的とする武道やスポーツではなく、自分の可能性を信じ、自分をより所とできる自己を確立する。地域や社会に貢献できる人をつくる。年齢や性別を問わず、心と体を鍛えることを目

的とし、護身術としても使えます。

活動場所 伊達西小体育館 **対象** 年齢・性別を問いません

人数 11 名 **日時・頻度** 週 2 回（火・木）19~21 時

大会・発表の場 胆振大会、全道大会、全国大会 **会費** 会の運営費、月 500 円。その他、本部への入会金等あり **連絡先** 宇田善浩 | kanosan0511@yahoo.co.jp

パラエストラ室蘭 伊達支部

(ばらえすとらむろらん だてしぶ)

元プロ格闘家（総合格闘技 SHOOTO、バンタム級世界ランカー）が指導するブラジリアン柔術のアカデミー。

活動場所 市武道館 **対象** 格闘技が好きな方 **人数** 約 10 名

日時・頻度 週 2 回（木）20:00~21:30、（日）15:00~

17:00 **会費** 入会金：3,000 円、月謝：2,000 円

連絡先 森卓也 | moritaku0116@gmail.com

伊達ボクシングクラブ (だてぼくしんぐくらぶ)

ボクシング未経験の方から本格的にやってみたい方まで、高校ボクシング部出身のコーチ（今も大会出場中）が丁寧に教えてくれます。活動はスパーリング（試合形式の練習）はやらずに、ミット打ちやシャドーボクシング中心なので無理せず楽しく続けられます。ミットやグローブなどはこちらで準備しているので特別に買う必要はありません。ダイエットや運動不足解消、ストレス解消にも最適。一緒に汗を流してスッキリしませんか？ 参加希望はブログにコメントを入れるか直接ご連絡ください。

活動場所 伊達三ツ和福社会館（伊達市錦町 15-3）

対象 ボクシング未経験の方から本格的にやってみたい方まで、年齢性別を問わずどなたでも歓迎です。気軽に見学や体験にいらして下さい。 **人数** 約 15 名

日時・頻度 週 1 回（水曜日または木曜日）19:00~21:00

詳しい予定は伊達ボクシングクラブのブログをご覧ください **会費** 1 回 400 円

連絡先 布施祥太 | shouta-21487655-ww@ezweb.ne.jp

LINE 公式 <https://line.me/R/ti/p/3peXMuzBkq>

<http://blog.mushanavi.com/dabx/>

インターネットでも見られます

北海道 移住定住 西いぶり
nishiihuri.jpn.org



伊達市ホームページ
city.date.hokkaido.jp



団体に連絡がつかない、直接は連絡しにくい場合は私たちにご相談ください

✉ datecomu@dcpc.jp ☎ 0142-25-6504

発行者：北海道伊達市企画財政部企画財政課

／ 制作・編集（問合せ先）：(株)伊達観光物産公社 コミュニティ推進室