

さいたま市インディアカ協会

TEL:090-2335-4281/FAX:048-622-5427

【事務局：千原】

E-mail:s-c@ceres.ocn.ne.jp

https://www.saitama-city-indiaca.com [HPはこちら]



いつでも誰でも簡単に楽しめる、ドイツで生まれたスポーツです。4枚の赤い羽根がついた特殊なボールをつかい、手で打ち合い、バレーボール形式でプレーします。ルールも技術も簡単です。幅広い年齢層に親しまれ、大きな運動効果があります。

さいたま市グラウンド・ゴルフ協会

TEL:070-5575-7711/FAX:048-641-6929

【事務局長：鈴木】

E-mail:naru-noa-kano@nifty.com

https://saitama-gg.jp/ [県協会HP] [HPはこちら]



小学生から高齢者まで幅広く、簡単に高度な技術も必要なく、いつでもどこでもできる、生涯スポーツとして全国的に普及しています。さあ皆さん青空の下、笑いとお歓声の上がるグラウンドで、一緒に楽しんでみませんか。お待ちしております。

さいたま市日本民踊連盟

TEL/FAX:048-685-6081【会長：久保田】

E-mail:kubota2311@jcom.zaq.ne.jp

全国各地に伝承されている日本民踊をみんなで楽しく踊っています。普及活動として、地域のお祭りに参加したり、初心者向けの教室を行ったりしています。仲間づくり・健康づくり・脳の活性化に日本民踊はいかがですか！お待ちしております。

さいたま市ソフトバレーボール連盟

TEL:090-1799-6775/FAX:048-610-8150

【事務局担当副会長：小山田】

E-mail:oyamada@oyasoft.com

http://www.softvolleyball.jp/saitama-city/ [HPはこちら]



ソフトバレーは、柔らかいゴムボールを使う、老若男女問わず誰もができるスポーツです。ヤング世代はゲームを楽しみ、ミドル世代は体づくり、シニア世代は仲間づくりと幅広く楽しめます。生涯スポーツとして始めてみませんか？

新規会員随時募集中！



お気軽にお問い合わせください！

さいたま市ビーチボール協会

TEL:090-5428-0953/FAX:048-756-8253

【事務局：宮尾】

E-mail:miyao38032124@hb.tp1.jp

https://sbba.localinfo.jp



[HPはこちら]

高さ180cmのネットをはさみ4人1組で、重さ70g直径27cmのビニール製ボールを打ち合います。ネットが低いので小柄な人も強打でき、ボールが軽いので、ケガの心配もなく、老若男女が楽しめるスポーツです。

さいたま市サイクリング連盟

TEL:090-6018-8184【理事長：渡邊】

E-mail:cross_side05@yahoo.co.jp

http://saitamashicyc.shichihuku.com



[HPはこちら]

地球にやさしい自転車の普及・安全教育・環境整備を求めています。2021年7月から公道走行が可能になったタンDEM自転車（2人以上が乗れる自転車）の活用を進めていきます。自転車走行の際はヘルメット着用・賠償保険加入も忘れずに。

さいたま市ターゲット・バードゴルフ協会

TEL/FAX:048-853-3155【事務局：森川】

E-mail:3230572901@jcom.home.ne.jp

ターゲット・バードゴルフは、バドミントンの羽根をつけた合成樹脂製のボールを1本のゴルフクラブで打ち、傘を逆さにしたような籠（ホール）に入れるスポーツです。とても爽快です。専門コースが市内に4ヶ所あります。是非一緒に。

さいたま市フォークダンス連絡協議会

TEL/FAX:048-886-1408【会長：内田】

フォークダンスは世界各地で長い歴史と共に大切に踊り継がれてきた踊りです。体を動かし同時に頭を使い人との交流で豊かな心を育みます。世界的視野も開け世界平和の心にも繋がります。老若男女多くの方に踊っていただけるよう願っています。

さいたま市ミニテニス連盟

TEL/FAX:048-882-7086【事務局：坂本】

E-mail:su321024r@jcom.zaq.ne.jp

ミニテニスはラケットを短くしたものと空気を入れて膨らませたビニール製のボール（直径13cm）を使い、バドミントンコートでダブルスでプレーします。必ずワンバウンドしたボールを打つのですぐ楽しめます。

さいたま市3B体操同好会

TEL/FAX:048-625-0096【事務局：四方】

E-mail:pochi03198@yahoo.co.jp

ボール・ベル・ベルターの用具を使い、音楽に合わせて無理なく楽しく身体を動かすことができます。赤ちゃんから高齢者まで、みんなが楽しめる健康体操です。是非一緒に楽しく身体を動かしてみませんか？

さいたま市社交ダンス連盟

TEL/FAX:048-664-6841【事務局：神谷】
E-mail: ittyann_k@yahoo.co.jp

社交ダンスをご存じですか？リズムに乗ってステップすると、心身ともに健康を維持するためのアクティビティとなります。生涯スポーツとして80歳の方も踊っています。特別な用具はいりません。14のサークルがお待ちしております。

さいたま市ペタンク連盟

TEL/FAX:048-885-6659【事務局：高頭】
E-mail:hiromi-takatou@mbn.nifty.com

ペタンクは1910年にフランスで生まれた球技スポーツです。現在世界各国で親しまれています。子供から高齢者まで対等に競技ができ、ルールが複雑でなく、誰でもすぐプレーでき、奥深さと意外性があり、飽きることがないスポーツです。

さいたま市ディスコン協会

TEL/FAX:048-861-8162【事務局：長澤】

赤と青の2チームに分かれ、1チーム6枚のディスク（円盤）を投げ、どちらがポイントに近づいているかを競います。子どもから高齢者、障がいのある方も楽しめます。ナイスショットに拍手やハイタッチ、珍プレーに笑いと歓声で沸きあがります！

さいたま家庭婦人バレーボール愛好会

TEL/FAX:048-649-1252【理事長：市川】
E-mail:ichimido@gmail.com

体力向上・健康増進・ストレス解消したい方、ご連絡ください。50歳以上の方々の「いそじ大会」も盛んになっています。生涯スポーツとして幅広い年齢層でバレーボールを楽しんでいます。



令和5年度は15団体
で活動しています！

レクリエーション協会 こんな活動をしています



1. 加盟団体への支援と協力
2. レクリエーションを気軽に楽しんでもらう、市民参加の「レクリエーションフェスティバル」の開催
3. 指導者育成のための研修会
4. 広報誌の発行・ホームページの運用

● 発 行 ●

さいたま市レクリエーション協会事務局

〒330-9588

さいたま市浦和区常盤 6-4-4

さいたま市スポーツ振興課内

TEL ▶ 048-829-1058

FAX ▶ 048-829-1996

E-mail ▶ sports-shinko@city.saitama.lg.jp

ホームページ ▶ <http://www.saitamashi-rec.net>



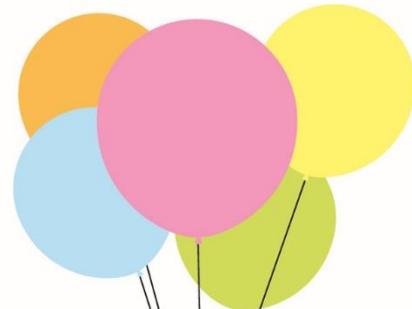
[HPはこちら]

令和5年度版

さいたま市レクリエーション協会ご案内

あなたのHappyここにある♪

笑顔でつなぐ
レクリエーション



つなぐ
又
さいたま市PRキャラクター

さいたま市レクリエーション協会