



発見！

戸田まちかど探検

第23回 挑戦してみよう！ 市民ボート教室



いつもの散歩コースで見ていたボートコース。水面を涼やかに進むボートにいつも見とれていたけど、なんと初心者でも乗れる教室があるらしい！ 戸田と言えばボートのまちって聞いたことがあるけど、詳しく知らないし、せっかくだから申し込んでみようかな。抽選になることもあるみたいだけど、2人で参加できたらラッキー！ ボートコースは昔オリンピックでも使

われたんだって。身近に歴史が詰まった場所があったんだーと感心したよ。いきなりボートコースに出るんじゃなく、まずは水のないところで漕ぎ練習。「エルゴメーター」でしっかり練習したから、コースにも落ち着いて出られた…かな？ 初級、中級のボート教室もあるから、挑戦してみようっと。運動後は食が進む…って、ちょっと進み過ぎかも!?

今回の注目サービス

市民ボート教室

ボート競技の聖地として知られる「戸田ボートコース」では、年間を通じて市民ボート教室を開いています。

ボート(ローイング)競技とは？

オールでボートを漕ぎ、水上の直線コースで順位を競います。進行方向に背を向けて進むのが特徴です。



【市民ボート体験教室募集概要】

とき：6月15日(日)、①午後3時～5時、②午後5時～7時
ところ：戸田ボートコース ※集合：戸田第一艇庫
対象・定員：中学生以上の市内在住・在勤・在学者、各20人
※ボート競技未経験者優先
費用：100円(保険料)
持ち物：飲み物、タオル、着替え、サングラス、運動ができる服装など
申込：6月9日(月)までに申込フォームで
問い合わせ：文化スポーツ課(内線339)



◀令和7年度市民ボート教室の日程はこちら

市民ボート教室の主な流れ

①講師からボートコースの歴史に関する簡単な講義
戸田ボートコースの歴史について、講師からお話します！

②準備運動
けがをしないよう、最初にしっかり体をほぐします！

③エルゴメーターによる陸上でのボート操作練習
水上でボートに乗る前に、一人ひとり丁寧にボートの漕ぎ方を確認します。

講師と参加者全員で艇庫からボートを出します。

④水上でのボート体験
ナックルフォアという初心者向けのボートを使用します。講師も同乗するので、初めてでも安心してボート体験が楽しめます。



⑤整理体操
ボートを漕いだ後は整理体操を行い、クールダウンします。

初心者から経験者まで安心してボート体験を楽しめます。気軽にお申し込みください。



イラストレーター
アライヨウコ

埼玉県民。イラストレーター。中高男子2児の母。家事に仕事に毎日バタバタ過ごしています。お腹まわりが気になる年頃なので腹筋を…と思ったのですが1回もできないのでまずは腹筋ができるようになるための運動を始めました。道のりが長い…

火災事故を防ごう！

リチウムイオン電池を含む電子機器の正しい捨て方



市ホームページ

リチウムイオン電池は、強い衝撃や圧力を受けたり、金属と接触したりすると、発熱・発火します。ごみ収集車や処理施設での火災につながらないように、正しい廃棄にご協力ください。

問い合わせ 環境課(内線390)

捨て方
1



透明袋に入れて、もやさないごみの日に出す

捨て方
2



小型家電回収ボックスへ
※行政センターや福祉センターなどに設置

捨て方
3

環境課



膨張しているなど危険なものは環境課窓口へ