

スポーツ・レクリエーション

横浜
元気!!

フェスティバル2018



10月7日(日) 緑スポーツセンター

日頃の感謝を込めて、
楽しいイベントがいっぱい!

参加無料!!



事前受付参加プログラム

☆申込期間:9月7日(金)10時
~9月30日(日)20時
※空きがある場合は当日参加もできます



緑スポーツセンター 秋の大運動会



スポーツの秋!楽しい楽しい運動会!
こどもも大人もみんな集まれ~!!

- ★場所 第1体育室
- ★時間 9:20~12:30
- ★持物 スポーツウェア、室内シューズ
- ★定員 各種目40名
- ★対象 3歳~

【運動会の種目一覧】

- ① ハイハイ競争
- ② せんべい食い競争
- ③ 風船わり競争
- ④ つな引き(チーム戦)



※一発逆転のチャンス「○×ゲーム」もあり!

○ルール説明

- ①参加したい種目に参加
- ②各種目で良い成績をあげるとポイントがゲット!
- ③最終的にポイントの高い人がこの運動会の勝者!

※各種目、年齢別に競争
※たくさんの種目に出れば、ポイントゲットできるチャンス!
全種目参加も大歓迎!
※家族みんなでの参加も大歓迎!!

○申込方法

- ①お電話もしくは直接来館でお申込み
(必要事項:氏名、電話番号、年齢、身長、参加したい種目)
- ②当日は、8:45~9:20に受付

●詳しいルールは緑スポーツセンターHPをご覧ください。
http://www.yspc.or.jp/midori_sc.ysa/



サークル発表会

和太鼓集団「打鼓音(だこおん)」
によるオープニング演奏もあります!

緑区で活動しているサークルや教室参加者による「成果発表会」です。
無料で観覧できますので、迫力のパフォーマンスをぜひご覧ください!

★時間 15:20~18:00
(開場15:00~)

★場所 第1体育室
★持物 室内履き



横浜市緑スポーツセンター

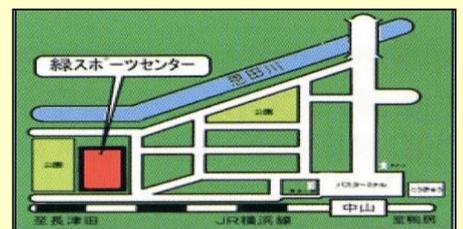
TEL 045-932-0733 FAX 045-934-7048

〒226-0011 横浜市緑区中山町329-25

ホームページ http://www.yspc.or.jp/midori_sc.ysa/

開館時間 9:00~21:00(最終受付20:00)

休館日 第2月曜日(祝日の場合は翌日)※10月は1日が休館日



横浜元氣!! スポーツ・レクリエーションフェスティバル2018

【プログラム参加方法】

- ・各プログラムは定員になり次第、締め切ります。
- ・当日、内容や時間に変更のある場合がございますので、ご了承ください。
- ・駐車場は台数が少なく混雑が予想されますので、公共交通機関をご利用ください。

体験教室

- ☆受付：各教室開始15分前
- ★対象：16歳以上・「フィットネスフラ」のみ幼児年中以上
- ☆場所：第3体育室
- ★定員：各40名
- ☆持物：運動ができる服装・室内シューズ（は素足で行います）



はじめてのラテンエアロ

9:30~10:20

明るいうラテンの音楽に合わせて、ラテンダンスの動きを取り入れるエアロビクスです。はじめての方でもできるやさしい動きを、楽しく丁寧に踊ります。

リラククスストレッチ

10:30~11:20

ストレッチポールを使って身体全体をほぐして、心も身体もリラックスさせていきます。

フィットネスフラ

11:30~12:20

一回完結型のフラダンスの教室です。「パイナップルプリンセス」に合わせて大人も子どもも楽しく踊りましょう！

幼児年中以上可

からだメンテナンス

13:00~13:50

女性特有の身体の悩みをゆったりとした動きで改善し、心身ともにリラックスしていきます。

女性限定

enjoy(エンジョイ)エアロ

14:00~14:50

基本的な動作が中心なので、誰でも簡単に楽しく動けてしっかり汗もかけます！動きの組み合わせや、手の振り付けなどで更にエアロビクスを楽しみましょう♪

コアパワーヨガ

15:00~15:50

瞑想と哲学を省き、よりフィジカルトレーニングに特化したyogaです。スポーツ医学を重視し、身体機能の改善を目的とします。

アイロンビーズ工作教室

9:00~12:00 (最終受付11:30)

ビーズをきれいにならべて、アイロンで押しかため、かわいいチャームを作ります！

対象：どなたでも

場所：研修室



体力測定

9:30~11:30 (受付9:00~11:00)

□コモ予防に！「KAITスマート運動器チェック」紹介&体験会
内容：歩行動作測定（歩行速度・歩幅がわかります！）
下肢筋力測定（床反力計を使って計ります！）他

対象：どなたでも

場所：第2体育室奥側

協力：神奈川工科大学・株式会社DKH厚木ウェルネスセンター

さわやかスポーツ体験

9:00~12:00 (最終受付11:45)

ナインボール・シャフルボード・輪投げなどが体験できます。この機会にニュースポーツにふれてみよう！

対象：どなたでも

場所：第2体育室手前側

持物：運動ができる服装・室内シューズ



キッズひろば

12:30~16:00 (最終受付15:45)

マットや跳び箱を使ったサーキットひろばです。保護者の方がその場から離れる場合はスタッフにお声掛けください。

(4歳未満の子は必ず保護者同伴でご参加ください)

対象：小学生以下のお子様・4歳未満の子は親子で参加

場所：第2体育室



なぞなぞ戦隊ナゾレンジャー

9:00~17:00 (最終受付16:30)

スポーツセンターの中にちりばめられているなぞなぞを見つけ出して、悪のダーヤマーを倒そう！なぞなぞに全部正解することができたら、君もナゾレンジャーの仲間入りだ！！

対象：どなたでも

場所：総合受付



★賞品★

全問正解の方には、レンジャー認定証をプレゼント！

ロビー販売

10:00~ (商品が無くなり次第終了)

お弁当や焼き菓子などをロビーで販売いたします。商品が無くなり次第終了です。

協力：わんどらん、中山商店街



個人利用無料開放

通常有料の個人利用が無料でご利用できます。

☆トレーニング室

9:00~20:50 (最終受付20:00)

★卓球・バドミントン

17:00~18:50、19:00~20:50 (各時間15分前から受付)

レンタル品や販売用品は有料です。持物：運動ができる服装・室内シューズ



スケジュール

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00~
第1体育室	秋の大運動会						サークル発表会		
第2体育室	さわやかスポーツ体験		体力測定			キッズひろば			卓球・バドミントン
第3体育室	はじめてのラテンエアロ	リラククスストレッチ	フィットネスフラ		からだメンテナンス	エンジョイエアロ	コアパワーヨガ		
研修室	アイロンビーズ工作教室								
トレーニング室	トレーニング室 無料開放								
館内・ロビー	なぞなぞ戦隊 ナゾレンジャー				ロビー販売				