

パラリンピアンによるかけっこ教室 & 義足体験会

- 〈開催日〉 平成31年3月10日(日) 10:00~12:00 受付 9:30~
- 〈申込期間〉 平成31年2月15日(金) ~ **(定員になり次第終了)**
- 〈参加人数〉 50名(小学1~6年生)
- 〈参加料〉 無料
- 〈開催場所〉 三ツ沢公園 補助陸上競技場内
- 〈申込方法〉 電話もしくは直接来館にて①お名前、②電話番号、③学年をお伝えの上、お申込みください。
※空きがある場合に限り当日に申し込みができます。
空き状況については前日の12時にHPに提示いたします。
- 〈持ち物〉
- ・運動のできる服装
 - ・飲料水
 - ・タオル
- 〈注意事項〉 怪我や病気がある方は医師の相談の上、ご参加ください。
更衣は第1レストハウス内にある更衣室をご利用ください。
雨天中止となります。
中止の場合は開催当時の朝7:30に三ツ沢公園HP及び電話にてお知らせいたします。
見学の方は、ヒール等かかとの高い靴での入場はご遠慮いただいております。運動靴等でご入場ください。

講師 小林久枝



障がい者スポーツクラブ
「スタートライン」所属

先天性の病気が原因で2010年に右ひざ下を切断し、義足生活となりました。以前は病気による足の痛みや奇形が気になり、人に自分の足を見せることがコンプレックスだったという小林さんにとって、切断は「希望でしかなかった」そうです。そして、義足をつけることをきっかけに「自分には何ができるのか」ということを以前よりさらに積極的に考え、神輿担ぎ、着物、サーフィンと、それまで諦めていたことに次々とチャレンジし、活動の幅を広げていきました。今は、義足であることを誇らしくも感じているそうです。

走り方のコツを覚えよう!

キャプテンわん
(C)ゆず華(公財)横浜市体育協会

ヨガ体験教室

- 〈開催日〉 平成31年3月10日(日) 午前の部 10:30~12:00 受付 10:20~
午後の部 13:30~15:00 受付 13:20~
- 〈申込期間〉 平成31年2月15日(金) ~ **(定員になり次第終了)**
- 〈参加人数〉 各回先着40名 **(16歳以上)**
- 〈参加料〉 無料
- 〈講師〉 齊藤 麻里子 (全米ヨガアライアンス RYT200 取得)
- 〈開催場所〉 三ツ沢公園青少年野外活動センター内 ホール
- 〈申込方法〉 電話もしくは直接来館にて①お名前、②電話番号、をお伝えの上お申込みください。
※空きがある場合に限り当日に申し込みができます。
空き状況については前日の12時にHPに提示いたします。
- 〈持ち物〉
- ・運動のできる服装
 - ・飲料水
 - ・タオル
 - ・スポーツタオル(横が長いタオルをお持ちください)
 - ・ヨガマット(貸出もあります)
- 〈注意事項〉 怪我や病気がある方は医師の相談の上、ご参加ください。
更衣室は野外活動センター内にございますので、受付後にお着替えください。
ヨガマットは貸出を行います。お持ちいただいても構いません。
シャワー室の用意はございませんので、ご了承ください。

申込先・地図等は裏面をご覧ください。

三ツ沢公園マップ

～ Mitsuzawa Park ～



公園感謝デー各種イベント

〈ニッパツ三ツ沢球技場〉

明治安田生命 J3 リーグ開幕戦 三ツ沢公園感謝デーマッチ
Y. S. C. C. 横浜 vs ガイナーレ鳥取 (13:00 キックオフ)

〈第1 レストハウス周辺〉

- ・さわやかスポーツ体験 (10:00-15:00)
- ・姿勢測定 (13:00-15:00)
- ・公園内ウォーキング (10:00-11:00)
- ・はしご車体験 (11:00～、14:00～)
- ・煙体験 (10:00～、13:00～)

〈平沼記念体育館〉

- ・インボディ測定 (10:00-15:00)

〈自由広場〉

- ・愛犬マナー教室 (13:00-14:00)

〈公園内全域〉

- ・スタンプラリー

その他詳細等は下記 URL もしくは QR コードをご覧ください。

姿勢測定とは・・・

腰、膝、足首にマーカー（目印）を付け横向き・正面・屈位のポーズから写真を撮り、画像解析により姿勢のゆがみを点数化します。原因となる筋肉の状態を測定し改善トレーニングを紹介します！

インボディ測定とは・・・

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し栄養状態に問題が無いか、体がむくんでいないか、身体はバランスよく発達しているか等、人体成分の過不足を評価する検査です。

◆お問合せ・申込先◆

三ツ沢公園管理センター

横浜市神奈川区三ツ沢西町 3-1 第1 レストハウス

電話：045-548-5147 (9:00～17:00 月曜定休)

URL：<http://www.hama-midorinokyokai.or.jp/park/mitsuzawa/>

