

# スポーツ・レクリエーション フェスティバル2019

11/2  
Sat.

港南50th anniversary

@港南スポーツセンター

ひまわりfestival

全プログラム  
参加無料!!

TOKYO2020正式種目

空手



小学生空手

12:45~13:45

- 会場：第3体育室
- 対象：小学1~3年生
- 定員：30名

↑↑申込方法↑↑  
10月11日(金)9時~  
電話または直接来館にて、  
先着順での受付となります。

東京五輪正式種目  
一足先に挑戦!!



アジアオリンピック金メダリスト  
諸岡 奈央さんと一緒に  
空手の体験をしてみよう!!



誰でも空手体験

14:00~14:50

- 会場：第1体育室
- 対象：どなたでも
- 定員：100名

おとなの体力測定

10:00~15:00

- 会場：第2体育室
- 主催：港南区工業会
- 協力：スポーツオーソリティ

握力 反復横跳び  
立ち幅跳び 長座体前屈  
3分間歩行 背筋力  
足型測定 肺活量

できる種目だけでもOK!!



スポーツ体験会

14:00~16:30

- 会場：第3体育室
- 対象：どなたでも
- 種目：スラックライン・さわやかスポーツ



目指せ!!  
★全種目制覇★

15:15~16:30

- 会場：第1体育室
- 対象：どなたでも
- 種目：トランポリン・さわやかスポーツ

スタンプラリーでプレゼントGET!



横浜ビー・コルセアーズ  
バスケットクリニック

事前受付

15:15~16:30

- 会場：第2体育室
- 対象：小学1~6年生
- 定員：30名



バスケットも東京五輪正式種目!!

Bリーグのプロコーチが教える

●バスケットボールクリニック●

【申込方法】

10月11日(金)9時~  
電話または直接来館にて、  
先着順での受付となります。

ものづくり工作広場

13:00~16:00

- 会場：第1研修室
- 対象：小学1~3年生

上手にできるかな?!



あの大人気特別教室がスポレクに!!  
先生と一緒におもちゃをつくってみよう



当日の全プログラム日程は裏面をCheck!!

指定管理者 公益財団法人 横浜市体育協会

横浜市港南スポーツセンター

〒234-0051 横浜市港南区日野1-2-30

TEL.045-841-1188

http://www.yspc.or.jp/konan\_sc\_ysa/

▼開館時間▼  
9:00~21:00(最終受付 20:00)

▼休館日▼  
第4日曜日(祝日の場合は翌日)

【交通案内】

- 市営地下鉄「港南中央駅」下車 徒歩5分
  - 京浜急行「上大岡駅」下車  
バス乗り場④⑤⑥から「大船駅」「鎌倉駅」  
「港南台駅」行きで「吉原」下車 徒歩2分
- ※駐車場がございませんので、公共交通機関をご利用ください。

スポーツで元気の場活!  
公益財団法人 横浜市体育協会  
YOKOHAMA SPORTS ASSOCIATION



### ひばりピクス

12:40~13:40

- 会場：第1体育室
- 対象：どなたでも
- 定員：100名

偉大なるエンターティナーの美空ひばりさんの楽曲に振り付けをしたものです。介護を要せず自立した日常生活を送れる中高齢者の基礎生活体力の保持・増進を目的にしています。

### 暗闇ヨガ

9:00~9:50

- 会場：第3体育室
- 対象：どなたでも (小学生以下は保護者同伴)
- 定員：50名

着々と人気を伸ばしてきたイチオシ教室!! ヨガ初心者の方でも、暗い中で周りを気にすることなくお楽しみいただける環境です。リラックスした雰囲気でお癒しの時間を♪

### ズンバGold

10:00~11:00

- 会場：第3体育室
- 対象：どなたでも (小学生以下は保護者同伴)
- 定員：30名

港南SCの人気教室がスポレクに☆ダンスが苦手な方でも気軽に体験できるズンバGoldで心も身体もリフレッシュしよう!!

### シニア体操~座位編~

10:00~10:50

- 会場：第1研修室
- 対象：60歳以上
- 定員：30名

座った状態でのストレッチや筋トレを中心にした健康体操教室です。立位編より少し強度を落とした教室です。

### シニア体操~立位編~

11:00~11:50

- 会場：第1研修室
- 対象：60歳以上
- 定員：30名

立った状態でのリズム体操やストレッチ、筋トレを実施する健康体操教室です。座位編より少し強度が高い教室です。

### 港南SC健康講座

~運動で防ごう膝・腰の痛み~

11:15~12:15

- 会場：第3体育室
- 対象：どなたでも
- 定員：45名

膝・腰の痛みを和らげよう!!加齢による、膝や腰の痛みの改善や転倒防止のために自宅でできる体操をお教えいたします。

### フォート・キシモト写真展

9:00~16:30

- 会場：第1研修室

過去オリンピックで活躍した選手たちの躍動感ある姿を収めた写真展です。あの感動の場面をもう一度!!

### トレーニング室 無料開放

9:00~20:50

※最終受付は20:00までとなります。

日頃の感謝を込め、年に1度の無料開放です! お友達やご家族と一緒に、是非お越しください!! 初心者の方も、指導員がサポートいたします。

### 抽選会

10:00~16:30

プログラム参加者限定!!

アンケートに答えて

抽選に参加しよう♪

☆ハズレなし☆

### 野菜販売

10:00~

※なくなり次第、終了となります。

JA日野支店さんのご協力でとれたて新鮮な野菜を販売いたします♪ 地元でとれた野菜をこの機会に是非!!

※収穫状況により、中止となる場合がございます。

## ★ スケジュール ★

・♥マークがついていないプログラムは、事前予約なしでご参加いただけます♪ (当日受付は15分前からとなります。)

	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	
第1体育室		はっち祭 10:00~12:00						ひばりピクス 12:40~13:40		オリンピック 誰でも空手体験 14:00~14:50		さわやかスポーツ体験 トランポリン体験 15:15~16:30				通常団体利用 17:00~	
第2体育室		工業会おとなの体力測定・オーソリティイベント 10:00~15:00											♥ ビーコルバスケット クリニック 15:15~16:30		通常団体利用 17:00~		
第3体育室	暗闇ヨガ 9:00~9:50	ズンバGold 10:00~11:00		港南SC健康講座 ~運動で防ごう膝・腰の痛み~ 11:15~12:15				♥ オリンピック 小学生空手 12:45~13:45			スラックライン体験 さわやかスポーツ体験 14:00~16:30					通常団体利用 17:00~	
第1研修室		シニア体操 ~座位編~ 10:00~10:50	シニア体操 ~立位編~ 11:00~11:50							ものづくり工作広場 13:00~16:30						通常団体利用 17:00~	
第2研修室		フォート・キシモト写真展 9:00~16:30														通常団体利用 17:00~	
トレーニング室		終日無料開放 9:00~20:50 ※最終入場は20:00まで															
ロビー		野菜販売 10:00~ (※なくなり次第、終了)									抽選会場 10:00~16:30						

【個人情報取り扱いについて】 □ □ □ 下記について同意いただいたうえで申し込み及び港南スポーツセンター(指定管理者)公益財団法人横浜体育協会は、個人情報の保護に努めてまいります。

1. 事業者の名称、公益財団法人横浜体育協会
2. 個人情報の利用目的、ご記入いただいた個人情報、お申込みされたスポーツ教室にかかる参加当落や開催中止等の連絡、参加料管理、名簿作成、健康状態把握、過去の教室参加履歴確認、傷害保険加入、新規教室及びイベント事業のご案内のために利用します。
3. 個人情報第三者提供について、ご記入いただいた個人情報について、第三者へ提供することはありません。
4. 個人情報の取扱いの委託について、ご記入いただいた個人情報の取扱いについて、事業の必要性により、利用目的の範囲内で業務の一部又は一部を外部に委託する場合があります。業務委託先に関しては、個人情報を適切に取り扱っていると認められる委託先を選定し、契約において個人情報の適正管理・秘密保持などの個人情報の漏えい防止に必要な事項を取り決め、適正管理の実施を義務づけます。
5. 個人情報の表示及びお問い合わせについて、当協会が保有する個人情報の利用目的の通知・開示・内容の修正・追加または削除・利用の停止・消去および第三者への提供の停止に応じる窓口は、7の問い合わせ先と同じです。
6. 個人情報長と提供できない個人情報の取扱い、必要事項をご記入いただけなかった場合、お申込みできない場合があります。
7. 当協会の個人情報取扱いに関する事情、相談窓口の問い合わせ先、個人情報保護管理責任者 公益財団法人横浜体育協会 事務局長 お問い合わせ窓口



※10月28日(月)は施設点検日のため、電話はつながりません。