

スポーツ・レクリエーション

横浜
元気!!

フェスティバル2019



10月6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!!



キャプテンわん
(C)ゆず里・(公財)横浜市体育協会

事前受付参加プログラム

田中和仁さんの体操教室

オリンピックメダリストがやってきます!
マット運動を中心に楽しく体を動かそう!

★場所 第1体育室

★定員 各40名

★持物 スポーツウェア、室内シューズ、
タオル、飲み物(蓋付のもの)

【第1部】

時間:9時15分~10時30分
対象:小学1~3年生



【第2部】

時間:10時45分~12時00分
対象:小学4~6年生

★申込方法 9月5日(木)10時より電話
または直接来館にて(先着順)

親子deダブルダッチ教室

2本の縄を使って跳ぶスーパー縄跳び
「ダブルダッチ」を親子で体験しよう!
講師は全国で活躍しているチーム
「ZERO」!!

★場所 第2体育室手前側

★時間 12:30~14:00

★定員 20組

★対象 小学1年生~6年生と
その保護者

★持物 スポーツウェア・室内シューズ
タオル、飲み物(蓋付のもの)

★申込方法 9月10日(火)10時より
電話または直接来館にて(先着順)



スポーツ川柳

5・7・5のリズムでスポーツに関する
川柳を作って応募してみよう!
川柳は俳句とは違い季語を入れなくても
大丈夫!!誰でも簡単にできます♪

応募作品は10月6日(日)の
「横浜元気!!スポーツ・レクリエーション
フェスティバル2019」で
人気投票を実施します。
票数が多い作品には
素敵な賞品をプレゼント!

★応募方法★

緑スポーツセンターにある「応募用紙」に
「名前・ペンネーム・川柳」を記入し、
受付までお持ちください。
応募期間:8月20日(火)
~9月20日(金)

サークル発表会

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



キャプテンわん
(C)ゆず里・(公財)横浜市体育協会



横浜市緑スポーツセンター

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

〒226-0019 横浜市緑区中山1-29-7

ホームページ http://www.yssp.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7日が休館日




公益財団法人 横浜市体育協会
YOKOHAMA SPORTS ASSOCIATION



横浜元気!! スポーツ・レクリエーションフェスティバル2019


【プログラムについて】
 ・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。
 ・当日の様子を写真に撮り、後日HP等に掲載させていただきます。

体験教室


☆受付：各教室開始15分前
 ★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）




キャプテンわん
 (C)ゆず華(公財)横浜市体育協会


リラックスヨガ 
 9:30~10:20
 筋力アップや美姿勢、リラクゼーション効果抜群のヨガ。やってみたくて自分にできるか不安。そんな方のための体験型クラスです！
 16歳以上

元気に動いてチビツ子リズム
 10:30~11:20
 音楽に合わせて元気いっぱい動こう！ママさんパパさん一緒もOK。チビツ子だけの参加でもOK。みんなで楽しく踊っちゃおう♪
 3~6歳(幼児対象)

効果抜群！だれでもポーズストレッチ 
 11:30~12:20
 ~ながらストレッチ！いつでもどこでもだれでも楽しくできるストレッチ体操です。準備運動、リラクゼーション、肩こり腰痛の解消も！
 小学生以上

はじめてピラティス 
 13:00~13:50
 聞いたことあるけどピラティスって何するの？体幹を鍛えることで体力アップや姿勢改善、ケガの防止にも効果があります！
 16歳以上

enjoy(エンジョイ)エアロ
 14:00~14:50
 シェイプアップの王道エアロビクス♪かんたんでもしっかり汗をかく！運動習慣を身につけたい方、ぜひエアロビクスの楽しさをご体験ください。
 16歳以上

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。スポーツ医科学を重視し、身体機能の改善を目的とします。
 16歳以上

キッズひろば

9:00~16:00 (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体育室奥側
 持物：運動ができる服装

アイロンビーズ工作教室

9:00~12:15 (最終受付12:00)
 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



さわやかスポーツ体験会

9:00~12:00 (最終受付11:45)
 ナインボール・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



足型測定会

12:30~16:00 (最終受付15:45)
 アシックスジャパン(株)による足型測定を実施します。
 対象：小学生以上
 場所：1階ロビー

縁日

9:00~16:00 (最終受付15:45)
 ゲームに参加して景品をゲットしよう！！
 ★おかし釣り
 ★10秒ストップウォッチ
 ★棒反応
 対象：どなたでも
 場所：1階ロビー



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。但し、レンタル品や販売用品は有料です。
 ★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)
 持物：運動ができる服装・室内シューズ



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1階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、あしたば工芸、中山商店街、mamacoco(ママココ)



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	田中和仁さんの体操教室						サークル発表会		
第2体育室	さわやかスポーツ体験会		親子deダブルダッチ教室						卓球・バドミントン
第3体育室	リラックスヨガ	元気に動いてチビツ子リズム	ポーズストレッチ		はじめてピラティス	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	縁日・ロビー販売			足型測定会					