

オリンピックに学ぼう かけっこ教室

「走る」はあらゆるスポーツの基礎！
走り方の基礎を知ろう！

対象：【1部】 **満員御礼**

【2部】 小学校4年～6年生

時間：【1部】 9:30～10:30・【2部】 10:50～11:50

定員：各部50名（先着順）



講師プロフィール

矢澤 航 (やざわ わたる)

神奈川県出身
陸上110mハードル

2009年 インターハイ1位
2010年 日本ジュニア1位
2011・2013・2016年
日本選手権1位
2016年 リオオリンピック出場

事前申込

かながわアスリートネット
ワークとは、県内スポーツ
関係者名人やプロスポー
ツ選手、国体出場選手等に
より構成された、本県の
スポーツ振興に貢献する
ことを目的とする組織で
あり、矢澤氏は同ネット
ワークメンバーである。



9月1日インターネットにて申込開始<先着順>

10/2
にちようび



キャプテンわん
© ゆず華・(公財)横浜スポーツ協会

スポレク!!!

SPORTS RECREATION FESTIVAL

横浜 初お披露目!
トゥイアニマル体操

動画はこちら!



ラグビー 教室



楽しく動いて!ラグビーボールで
遊ぼう!初心者でも大丈夫!

対象：年中・年長児

(2016.4.2～2018.4.1)

時間：13:30～14:20

定員：30名（先着順）



講師プロフィール

築城 昌拓 (ついき まさひろ)
福岡県出身

2005年 7人制ラグビー日本代表に初選出
2006年 コカ・コーラレッドスパークス入団
7人制ラグビー日本代表としてアジ
ア競技会に出場し、金メダル獲得
2018年 現役引退
2020年 トゥイ・プロモーション創業

事前
申込



9月1日インターネットにて
申込開始<先着順>

緑スポーツセンター

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

http://www.yspc.or.jp/midori_sc_ysa/

〒226-0019 横浜市緑区中山1-29-7

指定管理者：横浜市スポーツ協会

FITNESS スペシャル

当日受付

会場:第3体育室
参加料:300円
(スポレク価格)
対象:①②③は
16歳以上
★室内履きをお持ち
ください

① 19:20~ RENAの 파워-ヨガ

~10:10 (受付:9:00~9:30)

② 10:20~ RENAのアロマヨガ

~11:10 (受付:10:00~10:30)

講師:小川玲奈

内容:身体バランスを確認しながら整えていきます。

③ 11:30~ ZUMBA®

~12:15(受付:11:00~11:40)

講師:新留真澄

内容:音楽を楽しみながらカラダを動かします!

④ 13:00~ 親子サーキット

~15:00(受付:12:50~14:50)

講師:皆川&西川&杉山

内容:いろいろな種目にチャレンジしよう!



射的
わりばし

昔あそび
コーナー

けん玉

釣り
ヨーヨー

会場:談話室
9:30~
12:30
10名
(入替制)

パ
ン
ク
ワ
ン
ク
ニ

体力測定

当日受付

時間:9:00~12:00(受付:9:00~11:30)

会場:第2体育室 参加料:200円

種目(予定):★握力★片足立ち(閉・開)★棒反応
★筋力余裕度★ベジチェック★足指力
★血管年齢★長座位体前屈★体組成
●バランスキャッチ●おしり競争
●足つぼ反復●う〇ち投げ

対象:どなたでも(★印の種目は16歳以上)



当センターの教室参加者や地域の障がい者施設、子育て支援サークルの方々による発表会です。日ごろの成果を是非ご覧ください

時間:14:00~16:00

会場:第1体育室 ※室内履きをお持ちください

サークル 発表会



おもしろ科学 たんけん工房

事前申込



【午前の部】①くるくるリング ②回転うさぎ ※2つ作成します

時間:10:00~11:30 対象:小学校1~3年生

募集人数:15名

参加料:500円(材料費)

【午後の部】①プルプルコプター

時間:13:00~15:00 対象:小学校4~6年生

募集人数:15名

参加料:700円(材料費)



9月1日インターネットにて申込開始<先着順>

みどろスポ マルシェ

【出店店舗】アルカヌエバ(野菜・アクセサリー)・ピネル工房(アクセサリー)

あしたば工芸(クッキー)・ジョブリコ(軽食)が出店します

【時間】9:30~ なくなり次第終了 【場所】:ロビー

※販売時間については、変更になる場合があります。



キャプテンわん
©ゆず華(公財)横浜市スポーツ協会

緑スポーツセンター

TEL:932-0733 FAX:934-7048

〒228-0019 横浜市緑区中山1-29-7

【開館時間】8:45~21:00

http://www.yspc.or.jp/midori_sc_ysa/

【注意事項】

- ◆内容が変更になる場合があります。
- ◆参加するにあたっては、十分な体調管理の上ご参加ください。
- ◆イベント中に撮影した写真は広報などに使用させて頂くことがあります。

【協賛企業】コカ・コーラボトラーズ株式会社

指定管理者:横浜市スポーツ協会