

通称スポレク!

親子で楽しもう

YOKOHAMA スポーツ・レクリエーション フェスティバル2025

大人も楽しもう

2025.10.5(日) 9:15-17:45

in 緑スポーツセンター

スポーツセンター
にマルシェがやっ
てくる!

みんな楽しもう

キッチンカー
も来るよ!

長谷川大悟選手に学ぶ!

みどり マルシェ

かけっこ 教室

Enjoy Local Marketから約20店舗、地域
活動支援センターから2店舗出店します!

親子で楽しく体を動かそう! チャレンジ
クラスは速く走るコツを教わろう!

—出店予定店舗—

♥Enjoy Local Market

- ・GREEN SMILE FARM (地元野菜)
- ・ヤスベエ (ポテト・オリジナルドリンク)
- ・アトリエメリメロ (アイシングクッキー)
- ・フラワーアトリエ shekira (生花) …他多数!

♥あしたば工芸 (クッキー)

♥ピネル工房 (ビーズアクセサリー)

販売時間: 10:00~16:00頃

※お店により若干異なります

Enjoy
Local
Market



Herbed French Fries
ハーブ入りポテトフライ
•Original ¥500
•Truffle Salt ¥600
•Anchovy Garlic ¥600

【親子かけっこクラス】

時間: 15:30~16:20

対象: 年長~小学6年生とその保護者

定員: 30組

参加料: 1組1,800円

(子1名まで追加可 +500円)

【チャレンジクラス】

時間: 16:40~17:30

対象: 小学生 定員: 50名

参加料: 1,000円

長谷川大悟 氏

横浜市出身 陸上三段跳び選手

リオオリンピック日本代表

伊藤超短波所属

ヨコハマ・スポーツ・コンシェルジュ代表

やまとスポーツマネジメント アドバイザー

★アシスタント講師: 高山貴大

協力: かながわアスリートネットワーク

※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、長谷川氏は同ネットワークメンバーである。



ファミリーバドミントン

事前

バドミントンの基礎を教わりながら、親子でラリーを楽しもう！

時間：9:15～10:45

対象：小学生とその保護者 定員：40名

参加費：親子1組1,200円

(子または親1名追加につき600円)

協力：緑区バドミントン協会



エンジョイ卓球

事前

ゲームを中心に楽しみましょう！はじめての方はマシンの球を打ち返す楽しさを体験しましょう！

時間：13:00～14:40

対象：16歳以上 定員：60名

参加費：600円



協力：緑区卓球連盟

からだ測定会 with横浜新緑総合病院



Inbodyや血管年齢測定（ミニ講義あり）、立ち上がりテストなどをおこないます。自分のからだの状態を知ることが健康維持への第一歩！

時間：10:00～12:00

対象：どなたでも

参加費：無料

Inbodyは先着30名
(整理券を配布します)
※ペースメーカー挿入中の方は測定禁忌

協力：横浜新緑総合病院

特別ワンデーレッスン

緑スポーツセンターで大人気の講師による特別レッスンです。ワンコインでいくつでも受けられます！

【朝のピラティス】初心者歓迎！基本のピラティス

9:15～10:05 江田先生

【ラテンエアロ】zumba好きの方にもオススメ！

10:15～11:05 江田先生

【ishiヨガ】ヨガで目覚めるあなたの“意志”

11:15～12:05 石山先生

【星のピラティス】身体のゆがみを整えて体調改善！

13:00～13:50 小川先生

【陰ヨガ】ゆったりとした動きで眠りの質をUP！

14:00～14:50 小川先生

対象：16歳以上 定員：各40名

参加費：500円



スポーツ川柳📄募集中！

ご応募いただいた川柳は館内に掲示します★当日大賞を発表！

募集期間：9/9(火)～9/30(火)

テーマは

配布場所：緑スポーツセンター内

「スポーツ」「健康」

横浜市緑スポーツセンター

横浜市緑区中山1-29-7

TEL:045-932-0733

■開館時間 9:00～21:00

■休館日 第2月曜日(祝日の場合は翌日)

※10月は第1月曜日



お申込はこちらから

ポッチャ交流会

事前TEL

ルールは簡単！誰でも楽しめるポッチャ！初めての方も経験者もみんなで対戦しよう！

時間：13:00～15:30 定員：5チーム

対象：原則、緑区在住・在勤・在学の方
(1チーム2～5名でお申込みください)

参加費：1名200円



おもしろ科学工作教室

事前

作ったおもちゃで遊びながら、科学の不思議を体験しましょう！

【とんぼとカタツムリ】

時間：10:00～11:00

対象：親子ならどなたでも 定員：15組

参加費：500円(お子様1名追加につき+100円)

【かかしのつな渡し】科学解説つき！

時間：13:00～15:30

対象：小学生 定員：15名

参加費：800円

協力：おもしろ科学たんけん工房



キッズプレイパーク

平均台やてつぼう、マットなどの用具でおもいつきりあそぼう！

時間：13:00～15:30

対象：未就学児のお子様と保護者

参加費：無料



マークがあるプログラムはお申込が必要です

申込期間：9/9(火)～9/24(水)※先着順

申込方法：インターネット(ポッチャ交流会はTEL)

支払方法：インターネット決済または受付窓口

(ポッチャ交流会は窓口支払いのみ)

※申込期間終了後、空きがあるプログラムはTELにて追加申込を受付します。(ホームページにてお知らせ)