

☆当日のスケジュール

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	
第1体育室			テニス 野球	バスケットボール 陸上		サッカー				
第2体育室			卓球 バドミントン		さわやかスポーツ 昔遊び		卓球・バドミントン 個人利用無料開放 ~20:50			
第3体育室	ズンバ ゴールド	ピラ ティス	SRT	ビギナー エアロ	ステップ エアロ		テコンドー			
トレーニング室	個人利用無料開放、体組成測定会								~20:50	
弓道場			弓道			個人利用無料開放			~20:50	
1階ロビー			スポーツライミング		スポーツライミング					
			ラグビーフットスポット							
2階ロビー			スポーツ用品/サイクルフーズ							
			展示即売会							
多目的広場			ターゲット・バードゴルフ・ソフトボール							
シャフルボード コート			ゲートボール・ゴルフ							

9:30より
開会式を
行います!

プログラム参加方法・注意事項

- 各プログラム開始 15分前より受付を開始します
定員になり次第締め切りとなります
- 運動プログラムに参加される際は運動に適した服装・タオル・室内履きをお持ちください
- 当日、内容や時間に変更がある場合がありますのでご了承ください
- 卓球・バドミントンの個人利用は混雑時に受付をお断りする場合があります

みんなで
遊びに
きてね!

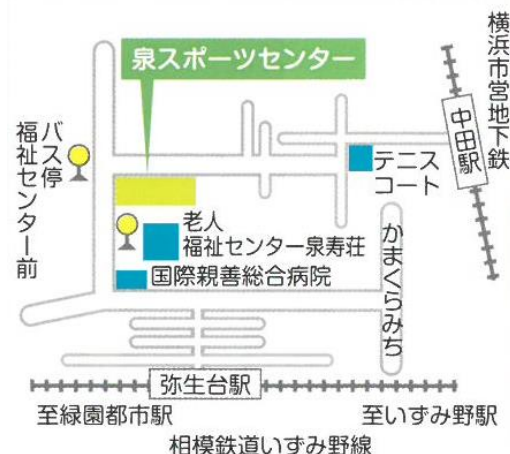


横浜市泉スポーツセンター

(指定管理者：公益財団法人横浜市体育協会)
泉区西が岡 3-11 TEL. 813-7461
http://www.yspc.or.jp/izumi_sc_ysa/

駐車場について

台数に限りがございます。公共交通機関をご利用ください
お車でお越しの場合は、西が岡小学校校庭・近隣有料駐車場
もご利用ください



横浜元気!!スポーツ・レクリエーション
フェスティバル 2018

主催：横浜スポーツ・レクリエーションフェスティバル実行委員会
主管：泉区体育協会、泉スポーツセンター
協力：泉区スポーツ推進委員連絡協議会
泉区さわやかスポーツ普及委員会

泉区民スポーツ
フェスティバル 2018

お隣の泉寿荘では、
「せんじゅまつり」が
10/20.21で開催!
模擬店も出るよ!

10月21日(日)
9:00~17:00
泉スポーツセンター

参加無料!



楽しいイベントが盛りだくさん!ぜひ、皆さんで遊びに来てください!

スポーツ体験フーズ 10:00~15:00

各種スポーツが体験できるブースを出店!いろいろなスポーツを体験しよう!



スポーツクライミング
体験

10:00~14:00



オリンピック正式種目に採用された
注目のスポーツにチャレンジ!

他にもイベントが盛りだくさん!

テコンドー体験、ズンバゴールド、ピラティス、ビギナーエアロ
ステップエアロ、体組成測定会、昔遊びコーナー、SRT
展示即売会コーナー、ラグビーフットスポット
各種個人利用(トレーニング、卓球、バドミントン、弓道)

※全て当日受付です。

定員のあるイベントにつきましては先着順となります。



スタンプを集めれば、
先着700名に
景品をプレゼント!

9:30~開会式でチアダンスの演技披露!

詳しくは内側をご覧ください! → → → →

☆スポーツ体験ブース 10:00～15:00

○各種スポーツが体験できるブースを出店します！
いろいろなスポーツを体験しよう！

スタンプを集めて、景品をゲット！
(先着 700名)



☆健康ウォークも開催！

○泉公会堂から、泉スポーツセンターまで、一緒にウォーキングを体験してみよう！（レクリエーション協会）
*9:00 泉公会堂前に集合（事前予約不要）

○テニスを体験しよう！（テニス協会） ボールを打って楽しくラリーをしよう！	時間：10:00～11:30 対象：どなたでも
○投げて！打って！野球にチャレンジ！（少年野球連盟・野球協会） ピッチングマシンに挑戦、スピードガンコンテスト、ホームラン競争	時間：10:00～11:30 対象：どなたでも
○卓球の楽しさをラケットを持って白球を打ってみよう！（卓球協会） 初心者～経験者に合わせてラケットの持ち方からバック、カットの打ち方	時間：10:00～12:00 対象：小学生以上
○シャトルをカゴに入れよう！（バドミントン協会） シャトルをカゴに入れたり、ラリーをしてみよう	時間：10:00～12:00 対象：小学生以上
○普段は見るだけの弓道、フェスティバルで体験できます！（弓道協会） ゴム弓で弓を引く動作を練習し、弓に矢をつがえて引いてみます	時間：10:00～12:30 対象：中学生以上
○まっすぐパット入るかな？チャレンジ！（ゴルフ協会） パターマットでパットを楽しみます	時間：10:00～14:30 対象：どなたでも
○ルール説明と実技（ゲートボール連合） ボールの打ち方～ゲート通し実技	時間：10:00～14:30 対象：どなたでも
○競技体験ができます！（ターゲット・バードゴルフ協会） ショートコースでプレー体験	時間：10:00～14:30 対象：中学生以上
○ナイスバッティング！鋭い打球で爽快感！（ソフトボール協会） ティーベースボール競技の用具を使い打ち込みます	時間：10:00～14:30 対象：小学生以上
○サッカーボールと遊ぼう！（サッカー連盟） ミニゲーム（すね当て持参）、サッカーボウリング、ホールインワンキックなど	時間：13:30～15:00 対象：中学生以下
○10mダッシュ計測会、ミニハードル体験（陸上競技協会） 10m走を計測！ボルトの世界記録に挑戦！ ミニハードル体験他	時間：11:30～13:30 対象：どなたでも
○エンジョイバスケット（ミニバスケット協会・バスケットボール協会） ミニバスケットボールのフリースロー体験 シュートを打ってみよう！	時間：11:30～13:30 対象：どなたでも
○さわやかスポーツ体験（さわやかスポーツ普及委員会・スポーツ推進委員） 輪投げ、ストラックアウトなど、ニュースポーツ体験ができます！	時間：12:30～14:30 対象：どなたでも

☆スポーツリズムトレーニング(SRT)

○こどもから大人まで、音楽のリズムに合わせて楽しくジャンプ！運動能力を高めよう！

*11:00～11:30 11:45～12:15
(時間内での入退室は自由です。)

☆昔遊びコーナー

○ベーゴマやメンコなど昔の遊びを体験してみよう！おじいちゃん・おばあちゃんが遊びの名人かも？！

*12:30～14:30

☆特別プログラム

○この日だけの特別プログラムです！みんなで楽しく動いてたくさん汗をかきましょう！

9:00～9:45 ズンバゴールド 16歳以上 先着 50名 (受付 8:45～)

・ラテン系の音楽に合わせて動くエクササイズです。ズンバに初めて挑戦する方向けのプログラムです。

10:00～10:50 ピラティス 16歳以上 先着 50名 (受付 9:45～)

・体幹部のトレーニングを中心に行い、体の動きや姿勢の改善等に効果的といわれるエクササイズです。

12:30～13:30 ビギナーエアロ 16歳以上 先着 50名 (受付 12:15～)

・シンプルなステップのエアロビクスでたくさん動きましょう！

13:45～14:45 ステップエアロ 16歳以上 先着 30名 (受付 13:30～)

・ステップ台を使用するエクササイズです。転倒予防にも効果的です。



☆スポーツクライミング体験 10:00～14:00

○今注目を集めているスポーツクライミングの中の「ボルダリング」の体験です。

頭脳と手足をうまく使いながらゴールをめざせ！

*対象：小学生以上 先着順



☆オリンピック種目を体験！テコンドー体験 15:15～16:45

○ハルセロナオリンピック日本代表選手による直接指導が受けられます。

普段なかなか体験できない種目です！この機会に体験してみよう！

*対象：幼児から大人まで 先着 40名



☆体組成測定会(トレーニング室内) 随時

○筋肉量や体脂肪量などを測定します。これからの健康づくりにぜひお役立てください！

*対象：中学生以上

☆個人利用無料開放

*普段スポーツセンターで実施できる個人利用が無料でご利用いただけます！

トレーニング室 9:00～20:50 (1回3時間まで、受付 8:45～20:00)

卓球・バドミントン 15:00～20:50 (1時間入れ替え制、受付は各時間 15分前～)

弓道 (有段者) 13:00～20:50 (2時間入れ替え制、受付は各時間 15分前～)

泉スポーツセンター隣の泉寿荘では、10/20～21に「せんじゅまつり」を開催します！

作品展示、販売、演芸発表会、体験コーナーなどイベントが盛りだくさん！
焼きそば、チヂミ、カレーなど、地域の皆様による模擬店も多数出店します。
是非、スポーツセンターと合わせてお楽しみください！



☆障がい者施設による展示即売会ブース、スポーツ用品を譲り渡すリサイクルブースも実施！