

子どもから  
大人まで  
大歓迎!!

# みんなで 体力向上チャレンジ!

～あなたの体力は大丈夫ですか?  
こんな時こそ、見直しを!～



コロナ禍の自粛生活などで体力が落ちた、  
心配だと感じている方はいませんか?  
こんな時期だからこそ、体力測定で  
今の自分の体力を知り、  
自宅でできる体力維持・筋力アップの仕方を  
覚えて、毎日を元気に過ごしましょう!

**日時** 11月8日(日) 第1回目 10時～11時・第2回目 11時～12時

**場所** 瀬谷スポーツセンター **参加費無料**

**内容** 【1・2回目共通】 体力測定(5種目)

握力・長座体前屈・開眼片足立ち・立ち上がりテスト・2ステップテスト

【1回目】 本気で取り組むラジオ体操

おなじみのラジオ体操は、運動のポイントを意識することで、より健康効果を高めることができます。指導資格を持っている講師による正しいラジオ体操を知って、運動効果アップ!

【2回目】 姿勢を良くするストレッチ

悪い姿勢を長時間続けると筋肉が悪い状態で堅くなり、関節の痛みにつながります。ストレッチで堅くなった筋肉を伸ばすことで姿勢を改善し、健康維持!

体力相談も  
実施!



- 対象：瀬谷区在住、在学、在勤または瀬谷区を拠点に活動する団体に所属する方
- 定員：各回 60人 ※応募多数時抽選
- 持ち物：室内履き、動きやすい服装 ※当日は検温の上、マスク着用でご来場ください
- 申込締切：10月20日(必着)
- 申込方法：横浜市電子申請・届出サービス(右記の二次元コード)、または、はがき、FAX、Eメールで行事名、希望の回(どちらか一方)、氏名(ふりがな)、年齢・性別、郵便番号、住所、電話番号を記入して、区役所区民協働推進係に申込み。



問合せ：区役所区民協働推進係

TEL 367-5694 FAX 367-4423 Eメール [se-kyoudou@city.yokohama.jp](mailto:se-kyoudou@city.yokohama.jp)



せやまる  
(瀬谷区マスコットキャラクター)

瀬谷区では、地域におけるスポーツ大会やレクリエーションをはじめ、区民の皆様が生涯にわたってスポーツを「する・観る・支える」といった様々なスタイルでのスポーツの普及・振興を推進しています。今回は、区内でスポーツの普及活動を展開している瀬谷区体育協会と所属する20種類の協会をご紹介します。身近な場所でスポーツに親しむ機会や仲間を見つけてみませんか。

みんなで体力向上チャレンジ！ 申込書

1	希望の回 ※いずれかに☑をつけてください	<input type="checkbox"/> 第1回目 体力測定と本気で取り組むラジオ体操 <input type="checkbox"/> 第2回目 体力測定と姿勢を良くするストレッチ			
	住所	〒 _____ 区			
	(ふりがな)	_____			
	氏名	_____			
	年齢	_____ 歳	性別	男 ・ 女	
	電話番号	( _____ ) _____			
2	希望の回 ※いずれかに☑をつけてください	<input type="checkbox"/> 第1回目 体力測定と本気で取り組むラジオ体操 <input type="checkbox"/> 第2回目 体力測定と姿勢を良くするストレッチ			
	住所	〒 _____ 区			
	(ふりがな)	_____			
	氏名	_____			
	年齢	_____ 歳	性別	男 ・ 女	
	電話番号	( _____ ) _____			

※いただいた個人情報は、当該事業の目的以外に使用しません。

切り取り線



瀬谷区体育協会会長  
澁谷 悦旦

区民の皆様には、日頃から瀬谷区体育協会にご支援・ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。当協会は、区民スポーツの健全育成及び振興、スポーツを通じて心豊かな精神を育むことを目的に、青少年の健全育成や生涯スポーツの普及に取り組んでおります。今年、新型コロナの感染防止と共に、経済活動が同時に進行するという難しい生活環境ですが、スポーツを通じて、心身ともに健康な毎日を過ごすことに貢献したい思いから、“みんなで体力向上チャレンジ”を企画しました。SDGs17のゴールの1つであります“すべての人に健康と福祉を”を視野に、加盟の種目協会、行政及び自治会町内会の皆様の支援・協力を頂きながら、区民スポーツの更なる発展に向けて努力して参りますので、今後ともよろしくお願い致します。

各種目団体活動PR

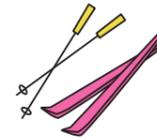
●バレーボール協会

昭和48年の協会発足以来、区内小・中学校の体育館を練習場所として活動しています。現在は19団体が年3回の大会を目指してチーム作りを中心に楽しんでいきます。生涯スポーツを目指して今後とも取り組んでいきます。



●スキー協会

当協会は、昨年50周年を迎え、今年は新たに次の半世紀の歴史を刻むべく51回目のツアーを2月後半に志賀高原スキー場で開催する予定です。市内唯一の区単位でのスキー協会として地域の皆様のために貢献いたします。



●野球協会

野球協会は、上瀬谷球場を活動の基盤とする区民野球運営委員会、少年野球運営委員会、早起き野球運営委員会、審判部会の4つの部会で構成し、小学生から還暦・古希まで幅広い年代での各種大会を企画開催しています。



●陸上競技協会

私達の活動は(走る・跳ぶ・投げる)です。夏に区選手権大会を三ツ沢陸上競技場で、冬に区マラソン大会を海軍道路周辺で毎年実施。小学5年生から誰でも参加できます。



●剣道連盟

昭和29年発足した「瀬谷剣友会」は、昭和44年の分区分を機に「瀬谷区剣道連盟」として再出発し昨年50周年を迎えました。7支部で構成し、各小学校を中心に多数の高段位指導者のもと稽古をしており、剣道を始めませんか。



瀬谷区剣道連盟 検索

●ソフトボール協会

16歳からその5倍ほど長く人生を歩んでいる皆さんが集まって2月に春季、7月に秋季大会が行われています。老若男女を問わず、新しい仲間を随時募集しております。一緒に楽しく身体を動かしてみませんか?



●民踊協会

日本の伝統文化である民踊・その土地で生まれた地域性豊かな民踊をレクリエーションの一環として一人でも多くの皆さまに楽しみながら踊り継がれるよう。そして地域に貢献できたらと～。伝承に力を入れています。



●ソフトテニス協会

今後の活動 区内の生活環境や外的状況の変化が予想され折々の風香の中でボールの音を聞きながら健康を楽しむプレーの喜びを多くの区民の皆様知って頂き、参加して下さるよう目指して参ります。



●卓球協会

1980年に発足し、主催する大会や区民の交流試合は、好評です。主に地区センターで活動しており、気軽に参加できます。会員は随時募集しております。今後も卓球を盛り上げていきましょう。



## ●バドミントン協会

バドミントンを通じて、区民の体力向上ならびにバドミントン愛好者の親睦を図ることを目的として、試合や教室を開催しています。みなさんもぜひ参加して下さい。



瀬谷区バドミントン協会 検索

## ●ゲートボール連合

7つのサークルがあり、さまざまな公園グラウンドで活動しています。各サークルにて会員の募集をしています。お日様のもと、健康にとっても良いので、ぜひ参加してください。



の募集をしています。お日様のもと、健康にとっても良いので、ぜひ参加してください。

## ●サッカー協会

現在少年少女チーム6チーム、社会人チーム12チームの組織です。



瀬谷区にサッカーグラウンドを作る活動をおこなっています。

瀬谷区サッカー協会 検索

## ●フライングディスク協会

細谷戸エコ広場ディスクゴルフコースは、周囲を少年野球場、公園、及び樹木に囲まれ、自然環境と親しみながらプレーが楽しめます。若い方や高齢の方々の生涯スポーツとして、体験して見ませんか。



の生涯スポーツとして、体験して見ませんか。

## ●ダンススポーツ連盟

ダンススポーツを通じて区民の皆様とのふれあい・親睦そして健康、体力の強化を目標にしています。



を目標にしています。

## ●リトル・シニア野球協会

1976年創立のリトルリーグ、リトルシニアは旧上瀬谷通信施設内で活動している硬式野球クラブチームです。瀬谷区及び他近隣の年長児から小中学生が所属しています。



瀬谷リトル・シニア野球協会 検索

## ●バスケットボール協会

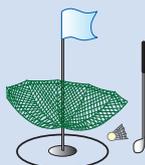
小学生を対象としたミニバスケットボールチームの指導者、保護者で運営しています。瀬谷スポーツセンターで、春と冬の大会や3×3大会などを開催。ミニバスの体験参加もできます。大人の大会も開催中。



の大会も開催中。

## ●ターゲット・バードゴルフ協会

ゴルフボールにバドミントンの羽をつけたボールをゴルフクラブで打ち、打数の少なさを競うニュースポーツです。18ホールパー72で、狭い場所でも手軽に楽しめます。平成14年3月設立、会員87名



平成14年3月設立、会員87名

## ●太極拳協会

8クラブ150名の会員が太極拳の練習に励んでいます。ゆったりと身体を動かして健康増進！自宅の居間でも、一人でも、少しの時間でも楽しめます！免疫力も高まりますよ！



瀬谷区太極拳協会 検索

## ●硬式テニス協会

こんにちは。硬式テニス協会です。私達はテニスを通じての地域交流に重点を置いて活動しています。初心者の方もお気軽に参加してみてください。



初心者の方もお気軽に参加してみてください。

## ●瀬谷区スポーツ推進委員連絡協議会

スポーツ推進委員は、地域においてスポーツ大会やレクリエーションを通じて、子どもたちの体力向上、区民の皆様との健康維持と交流を図るイベント等を企画・運営しています。



瀬谷区スポ推 検索

## 瀬谷区体育協会事務局

〒246-0032

横浜市瀬谷区南台 2-4-65  
(瀬谷スポーツセンター内)

電話：300-3047

FAX：300-3048

瀬谷区体育協会

検索

※令和3年度から瀬谷区体育協会は「瀬谷区スポーツ協会」に名称変更する予定です。

## ●瀬谷スポーツセンター

瀬谷スポーツセンターでは赤ちゃんからご高齢の方まで目的に応じた各種スポーツ・文化教室（58教室）をご用意しております。また、個人利用としてトレーニングジムや卓球・バドミントン・バスケも安価でご利用いただけます。健康は継続した運動が大事です。ご自身の無理のないペースで運動習慣を身に着けましょう。

TEL 045-302-3301

URL [http://www.yspc.or.jp/seya\\_sc\\_ysa](http://www.yspc.or.jp/seya_sc_ysa)

営業時間 月～土曜・祝日 8:45～21:00

日曜 7:15～21:00

休館日 第2月曜日

