

瀬谷区スポーツ特別企画 Part II

みんなで 楽しくスポーツしよう!!

日程

令和3年11月7日(日)

予定時間

AM 9:00 ~ PM 12:30

場所

瀬谷スポーツセンター
南台公園グラウンド

新型コロナウイルス感染症の感染状況や、
選挙等の事情によりイベントが中止となる場合がございます。

昨年コロナ禍で開催した特別企画が帰ってくる！
楽しくスポーツをして、心も体もリフレッシュ
してみませんか？

次のことにご協力ください！



当日朝検温の上、
マスクを着用しお越しください



アルコール消毒等
ご協力ください



チェックシートに
ご記入頂きます

申込

当日会場にて受付

参加費

無料

持ち物

室内用シューズ 運動可能な服装
マスク 飲み物・タオル

お問い合わせ

- ・瀬谷区スポーツ協会事務局 TEL : 300 - 3047
FAX : 300 - 3048
- ・瀬谷スポーツセンター TEL : 302 - 3301
FAX : 301 - 9442



主催：瀬谷区スポーツ協会 共催：横浜市瀬谷スポーツセンター 後援：瀬谷区役所

	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30
第1体育室		バドミントン①			バドミントン②			
		ポッチャ体験						
第2体育室	開会 セレモニー	腰を整える ストレッチ	肩こりを 予防しよう		姿勢 歩き方			
第3体育室		ズンバ			momチャン フィットネス			
南台 グラウンド		ディスクゴルフ						
		グラウンドゴルフ						

バドミントン



場所 第1体育室半面 **時間** ① 9:30～10:45
② 11:15～12:30

定員 各回 30名 ※受付は各回15分前～

どなたでも参加できるバドミントン体験プログラムです。
初心者から経験者まで、レベルに合わせて体験ができます。

ポッチャ体験



場所 第1体育室半面 **時間** 9:30～12:30

定員 30名

パラリンピックでも注目されたポッチャがやってくる！
シンプルで奥深い駆け引きを楽しんでみよう。

グラウンドゴルフ



場所 南台公園グラウンド **時間** 9:30～12:30

定員 30名

「いつでも・どこでも・だれにでも」できるさわやかスポーツ
種目の一つであるグラウンドゴルフ。
木製のクラブで打つ打球音の爽快さは格別です。

ディスクゴルフ



場所 南台公園グラウンド **時間** 9:30～12:30

定員 30名

ゴルフボールの代わりにフライングディスクを使用した
スポーツです。
ディスクを操って、ゴールを目指しましょう！

momチャンフィットネス



場所 第3体育室

時間 11:30～12:30

定員 30名

「momchan=最高の体」自分の体重
を負荷にしながらシンプルな動作で運
筋と言われる太くならにくい筋肉を刺
激してボディメイクします！
有酸素運動と筋トレを取り入れたダイ
エットに効果が期待できるプログラム
です。

ズンバ



場所 第3体育室

時間 9:30～10:30

定員 30名

ラテンの音楽とダンスを融合させ
たフィットネスエクササイズです。
エキサイティングな動きでズンバ
パーティーを楽しみましょう！

姿勢改善ストレッチ講座



場所 第2体育室

時間 ① 9:45～10:15
② 10:30～11:00
③ 11:30～12:00

定員 各回 30名

スポーツセンターの中邨所長による
ストレッチで姿勢を整えましょう！
①：腰を整えるストレッチ
②：肩こり予防をしよう
③：姿勢を整え、カッコいい歩き方へ！