



横浜 FC×保土ヶ谷区役所

小学生・親子必見！

トップアスリートが食事・運動の大切さを伝えます！

保土ヶ谷区をホームタウンとする横浜 FC と連携し、子どもたちに運動と食の大切さを伝える動画を作成しました。自宅でできる運動や地産地消の手軽なレシピを元選手やトップチームの管理栄養士が紹介し、動画を見たその日から取り組むことができる内容になっています。

作成した動画は区内小学校に配布するほか、YouTube や保土ヶ谷区ホームページにて公開します。

コロナ禍による運動不足の解消や生活習慣の改善、コミュニケーションのきっかけに、ぜひ親子で動画を視聴し、実践してみてください。

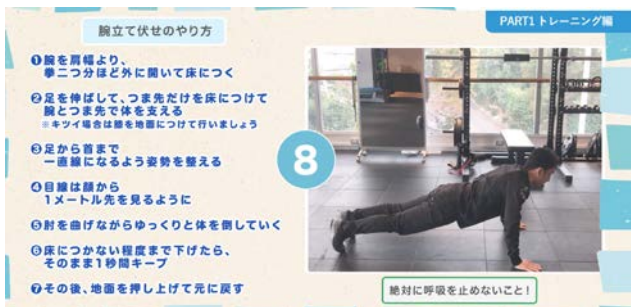
見どころ

1 トレーニング編（5分）

- 自宅でも取り組めるトレーニングを紹介！
- 簡単で誰でも始められる！
- ポイントをわかりやすく解説！
- 横浜 FC でディフェンダーを務める高木友也選手からメッセージ！

2 食育授業編（5分8秒）

- 補食（おやつ）に注目した食育授業！
- 自宅で作れる簡単レシピを紹介！
- 横浜 FC でゴールキーパーを務める六反勇治選手からメッセージ！



贈呈式

動画作成にご協力いただいた横浜 FC と株式会社 LEOC が直接子どもたちにお届けに行きます！

日時：令和3年4月28日（水） 10時から

会場：横浜市立桜台小学校（横浜市保土ヶ谷区桜ヶ丘1丁目13番1号）

出席者：横浜 FC C.R.O 内田智也さん、ONODERA GROUP 株式会社 LEOC 管理栄養士 仲山七虹さん

※ONODERA GROUP 株式会社 LEOC … 全国で食事提供を行っている、横浜 FC のグループ会社。

選手の食を通じてサポートしています。

取材については、下記担当までご連絡ください。

動画の公開

令和3年4月29日（木）から、保土ヶ谷区ホームページ、公式チャンネルで動画を公開します。

- ・保土ヶ谷区ホームページ

https://www.city.yokohama.lg.jp/hodogaya/kurashi/kyodo_manabi/manabi/shogai/default202104147.html

- ・YouTube 横浜市公式チャンネル

<https://www.youtube.com/user/CityOfYokohama>



お問い合わせ先

保土ヶ谷区地域振興課長 椎葉 秀幸 TEL 045-334-6308