

# 特別 企画

みんな DE ボッチャ！！

時間 11:30~13:30 定員 人数制限なし

協力:横浜ラポール

対象 どなたでも 場所 第1体育室

参加費  
無料

障害のある方・ない方、子ども・高齢者などなど、誰もが楽しめる奥深いスポーツ、それが『ボッチャ』。白のジャックボールお互いかにボールを近づけるかを競う種目で、緻密なコントロールと駆け引きが魅力のスポーツです。



このイベントはGREEN×EXPO 2027を応援しています!!

GREEN×EXPO 2027  
瀬谷 応援プログラム



応援ロゴマーク

左のロゴは、2027年に旧上瀬谷通信施設にて実施される国際園芸博覧会、『GREEN×EXPO 2027』を瀬谷区から盛り上げるため、製作された応援プログラムのロゴマークです。

green×expo2027 瀬谷応援プログラム



瀬谷応援プログラムHPIはこちら!

## 瀬谷区スポーツ協会 SEYA SPORT ASSOCIATION

瀬谷区スポーツ協会は、  
区民の皆様のスポーツ振興と健康増進、  
さらにスポーツで楽しい社会を目指して  
活動しています。



協会HPIはこちらから!

### 加盟団体一覧 (20団体)

- バレーボール協会
- スキー協会
- 野球協会
- 陸上競技協会
- 剣道連盟
- ソフトボール協会
- 民踊協会
- ソフトテニス協会
- 卓球協会
- バドミントン協会
- ゲートボール連合
- サッカー協会
- フライングディスク協会
- ダンススポーツ連盟
- リトル・シニア野球協会
- バスケットボール協会
- ターゲット・バードゴルフ協会
- 太極拳協会
- 硬式テニス協会
- スポーツ推進委員連絡協議会

## いつでも誰でも気軽にスポーツ! 横浜市瀬谷スポーツセンター

### からだ心のサポート nightヨーガ

開催日時: 毎週水曜日 19:00~19:50  
場所: 第3体育室  
参加料: 610円/回  
対象: 16歳以上  
持ち物: スポーツウェア、飲み物、タオル

インド古来のヨガを通して、心身共に心地よく快適で笑顔あふれる毎日を!

### 1回(3時間)300円で利用可! トレーニング室

こんな方にオススメ!

- シェイプアップしたい
- パフォーマンスを上げたい
- 美しいボディラインにしたい
- 体力をつけたい

指導員がいるので、初めての方も安心!

### 当日受付教室

### いつでもスポーツが楽しめるカラダに! アクティブシニア体操

開催日時: 毎週水曜日 9:00~9:50  
場所: 研修室  
参加料: 610円/回  
対象: 60歳以上  
持ち物: 室内用運動靴、スポーツウェア、飲み物、タオル

転倒予防も兼ねたシニアにおススメのプログラムです。ステップ台の昇降運動をリズムに合わせて楽しく行います。

### 1回(2時間)120円で利用可! 個人利用

(卓球・バドミントン・バスケットボール)

こんな時にオススメ!

- 仲間同士のレクリエーション
- 休日に家族でスポーツ
- 会社帰りにいい汗流そう
- 健康のために体力をつけたい

ご利用可能日時はお問い合わせください

## 横浜市瀬谷スポーツセンター

TEL : 045(302)3301

横浜市瀬谷区南台2-4-65

<https://yokohama-sport.jp/seya-sc-ysa/>

休館日 第2月曜日(祝日の場合は翌日)及び年末年始 / 開館時間 月~土 8:45~21:00  
日 7:15~21:00

指定管理者 公益財団法人 横浜市スポーツ協会



# YOKOHAMA スポーツ・ レクリエーション フェスティバル 2023



キッチンカーも  
くるよ!



キャプテンわん © ゆず華・(公財)横浜市スポーツ協会

レックエンジョイ  
スポーツ!

# 瀬谷区スポーツ協会 第14回瀬谷区 スポーツフェスタ



瀬谷区マスコットキャラクター せやまる

お子様から大人・シニアまでみんなで1日中楽しめるイベント!



# 10月22日(日)

8:30~17:00(一部除く)

場所 瀬谷スポーツセンター  
南台公園グラウンド

	8:30	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	~20:50
第一体育室	開会式	バスケット3x3	卓球	みんなDEボッチャ	ソフトバレーボール	サークル発表会					
第二体育室		さわやかスポーツ体験コーナー			太極拳	2・3・4親子体操	キッズチャレンジ				無料開放
第三体育室		ピラティス	関節とどのえ塾	みんなでチアダンス!	民踊	ズンバ					
トレーニング室	終日無料開放										
南台グラウンド		ゲートボール ディスクゴルフ ターゲットバードゴルフ			陸上	サッカー	ティーボール ストラックアウト				
ロビー		足と靴と健康の無料相談会 チャレンジ体力測定			足と靴と健康の無料相談会						
正面入口横											キッチンカー営業

横浜市瀬谷スポーツセンター・瀬谷区スポーツ協会



# イベント種目 体験ブース一覧

## 新型コロナ感染対策について



マスクは各自のご判断で着用ください



消毒用アルコールのご用意をいたします

## “ここでしかできない”を体験してみよう！



## 様々なスポーツを体験して“好き”を見つけよう！

### 武術・舞踊教室

心を落ち着かせ  
身体を整える  
参加費無料

#### 太極拳教室

瀬谷区太極拳協会

時間 13:00~14:30  
(受付12:30~)

対象 太極拳:子ども、一般の方  
椅子に座った太極拳:シニアの方

場所 第2体育室 定員 60名

椅子に座って行う太極拳、入門、初級、24式の太極拳を気軽に楽しみましょう。

#### 楽しい民謡教室

瀬谷区民謡協会

時間 14:00~15:00  
(受付13:45~随時)

対象 どなたでも

場所 人数制限なし

定員 第3体育室

日本の伝統文化である民謡を踊って、心と体をリフレッシュしましょう！



※すべて



## ～お気に入りのを見つけよう！～ ワンコイン(500円)教室体験プログラム

・**事前申込**は、瀬谷スポーツセンターに**直接来館**又は**電話にてお申込み**ください。申込期間:9月12日(火)~10月15日(日)  
・当日受付教室は**開始20分前**より受付いたします。教室体験待機場所に並んでお待ちください。

### 2・3・4歳児親子体操教室

スポーツセンター特別教室 **事前申込**

時間 15:00~15:50  
定員 40組 場所 第2体育室  
対象 2・3・4歳児と保護者の方

2・3・4歳児集まれ！親子で楽しく体操しよう。

※定員に達していない場合、当日受付有

### キッズチャレンジ

スポーツセンター特別教室 **事前申込**

時間 16:10~17:00  
定員 40名 場所 第2体育室  
対象 年中・年長児

「走る・跳ぶ・転がる・這う」等の基本動作を楽しく身につけよう！

※定員に達していない場合、当日受付有

### ピラティス

スポーツセンター特別教室 **事前申込**

時間 10:00~11:00  
定員 35名 場所 第3体育室  
対象 16歳以上

基本の呼吸法や体の正しい動かし方を学んで、終わった後の心地良さやスッキリ爽快感をぜひ味わってください。

※定員に達していない場合、当日受付有

### 関節ととのえ塾

スポーツセンター特別教室 **事前申込**

時間 11:15~12:15  
定員 15名 場所 第3体育室  
対象 16歳以上

運動を続けたいけど、肩や膝・腰がつかなくて...そんな方におすすめの教室！  
苦手な動きの確認や改善をしてみませんか？

※定員に達していない場合、当日受付有

### みんなでチアダンス！

スポーツセンター特別教室 **事前申込**

時間 12:30~13:30  
定員 35名 場所 第3体育室  
対象 どなたでも

チアダンスの要素を取り入れた教室です。笑顔！元気！で、子どもから大人まで一緒に楽しみながらシェイプアップ！

※定員に達していない場合、当日受付有

### ズンバ

スポーツセンター特別教室 **当日先着順受付**

時間 15:30~16:30  
定員 40名 場所 第3体育室  
対象 16歳以上

ラテンの曲を中心に、様々な音楽のリズムに合わせて踊るダンスフィットネスです。楽しく踊って心も身体も元気に！

### スペシャルプログラム

#### 教室・サークル発表会

スポーツセンター特別プログラム

時間 15:15~17:15  
場所 第1体育室  
観覧 どなたでも自由にご覧になれます

瀬谷スポーツセンターの教室やサークルによる、日頃の成果発表会です。皆で楽しく盛り上がりましょう！

観覧無料！



## ～気軽に楽しく発見！～ ロビー開催無料プログラム

### チャレンジ体力測定

瀬谷区スポーツ推進委員連絡協議会

時間 9:15~12:30(受付9:00~)

対象 どなたでも 定員 人数制限なし

場所 キッズルーム

自分の体をチェック！簡単な測定なので誰でもお気軽にお楽しみいただけます！

### 足と靴と健康の無料相談会

イシケンスポーツ瀬谷店

時間 ① 9:15~12:00  
② 13:00~16:00

対象 どなたでも 定員 人数制限なし

場所 ロビー

シューフィッターがあなたの足のお悩みを解決！足形の計測やインソールの体験もできます。

### キャプテンわんと勝負！

(公財)横浜市スポーツ協会

時間 ① 10:30~11:00  
② 12:30~13:00

対象 小学生 定員 各回10名程度

場所 ロビー

スポーツ万能キャプテンわんに君は勝てるか？参加希望者多数の際はじゃんけんで挑戦者を決定します。

## ～いい汗かいて気分爽快！～ 屋内スポーツ

### さわやかスポーツ体験

瀬谷区さわやかスポーツ普及委員会

時間 9:00~12:00

対象 どなたでも

定員 人数制限なし

場所 第2体育室

「いつでも・どこでも・だれでも」楽しめるさわやかスポーツを体験しましょう。

### 卓球教室

瀬谷区卓球協会

時間 11:30~13:00  
(受付11:15~)

対象 小中学生、中途障がい者、シニア

定員 30名

場所 第1体育室

はじめての方でも気軽に体験できる卓球教室を行います。

### ソフトバレーボールコーナー

瀬谷区バレーボール協会

時間 13:30~14:45  
(受付13:15~)

対象 どなたでも

定員 人数制限なし

場所 第1体育室

やわらかいボールを使って、ソフトバレーボールを楽しめます。

### バスケット3×3

瀬谷区バスケットボール協会

時間 9:00~11:00  
(受付8:20~8:30)

対象 小学4年~6年

定員 人数制限なし

場所 第1体育室

1つのゴールで行う3人制バスケットです。個人やチームで申し込んでください。※申込は10/13(金)まで。瀬谷SCへ。

## ～青空の下で思いっきり動こう！～ 屋外スポーツ



【南台グラウンド住所】  
瀬谷区南台2-10

### ターゲットバードゴルフ体験

瀬谷区ターゲットバードゴルフ協会

時間 9:30~11:30  
(受付9:20~随時)

対象 どなたでも 定員 人数制限なし

場所 南台グラウンド

羽根つきのボールをアイアンで打ちます。ゴルフの気分が味わえます。

### ディスクゴルフ体験

瀬谷区フライングディスク協会

時間 9:30~11:30  
(受付9:20~随時)

対象 どなたでも 定員 人数制限なし

場所 南台グラウンド

ゴルフの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。

### ゲートボール体験

瀬谷区ゲートボール連合

時間 9:30~11:30  
(受付9:20~随時)

対象 どなたでも 定員 人数制限なし

場所 南台グラウンド

正式コートでゲートボールの体験ができます。

### 陸上体験

瀬谷区陸上競技協会

時間 12:00~14:00  
(受付11:45~)

対象 どなたでも 定員 60名

場所 南台グラウンド

走る・投げる・跳ぶ！  
3種目の記録を測定してみよう！

### サッカー体験

瀬谷区サッカー協会

時間 13:00~15:00  
(受付12:45~随時)

対象 幼稚園児、小学1年~4年

場所 南台グラウンド 定員 人数制限なし

ボールを蹴る、走る楽しさを体験してください！

### ティーボール&ストラックアウト体験

瀬谷リトル・シニア野球協会/瀬谷区ソフトボール協会

時間 15:00~16:30  
(受付14:45~随時)

対象 どなたでも 定員 人数制限なし

場所 南台グラウンド

気軽に野球体験ができるよ！！  
みんな待ってるよ～！

### ～ご注意～

※定員のあるプログラムは、定員になり次第、締め切らせていただきます。

※受付時間内にお申込みを行ってください。「〇:〇〇~随時」となっているプログラムは出入りが自由となっています。入るたびに受付を行ってください。

※妊娠中や疾患のある方は必ず医師に相談の上、ご参加ください。

※当日、内容や時間に変更のある場合がございますので、あらかじめご了承ください。

※屋内スポーツを実施される際には、室内用スポーツシューズをご準備ください。

※イベント中、主催側で広報・記録用に写真を撮影致します。撮影した写真は、社内外の告知(HPやTwitter等)に使用することがありますのでご了承ください。