

根岸森林公園 / 芝生広場

スポーツデー

2024年10月6日(日) 10:00～15:00 ※雨天中止

①ボールと遊ぼう!



F-Marinus Sports Club



【時間】10:00～10:50

【対象】4・5歳児親子20組

【参加費】1,000円(親子)

【申込み】根岸森林公園管理センター

②ランニング教室

～運動会に向けて!～



【時間】11:10～12:00

【対象】小学校1・2年生親子20組

【参加費】1,000円(親子)

【申込み】根岸森林公園管理センター

ストレッチで健康増進!



①不思議!とんとん歩けちゃう

魔法のストレッチ

【時間】13:00～13:30

【参加費】無料

【申込み】根岸森林公園管理センター



骨盤矯正パーソナル
トレーナー AI

②不思議!とんとん軽くなる

魔法の肩ストレッチ

【時間】13:45～14:15

【参加費】無料

【申込み】根岸森林公園管理センター



簗沢地域ケアプラザ

※申込み不要

【時間】10:00～11:30

- ・みんなでハマトレ体操
(中区健康シールラリー対象)
- ・高齢者ラダートレーニング
- ・山元けんこう体操の紹介
(山元小学校児童が作ったオリジナル体操)



【時間】13:00～15:00

- ・モルック体験
- ・まとあてゲーム



【主催】(公財)横浜市緑の協会 【共催】(一社)F・マリノススポーツクラブ 横浜市簗沢地域ケアプラザ

【申込み・お問合せ】根岸森林公園管理センター ☎045-641-9185 (9:00～17:00)