

平成30年度 下野庭スポーツ会館 自主事業年間予定表

内容・日程など変更になる場合があります。
 広報よこはま港南区版、館内チラシ、ホームページでご確認ください。

	事業名	内 容	開催時期 (予定)	募集人数
1	グラウンド・ゴルフ大会 1回	グラウンド・ゴルフの愛好者が集まり親睦と懇親を深める場としてグラウンド・ゴルフ大会を開催します。	4月	一般 20人
2	リラックスヨガ 3回	深くゆったりとした呼吸と優しいポーズで、心と身体の状態をコントロールしていきます。	5月	一般 15人
3	お元気めざまし体操 3回	ストレッチ・有酸素運動・筋力トレーニングを中心に身体を動かす事を習慣にする教室。楽しく身体を動かします。	6月	一般 15人
4	夏休み親子教室（アロマ） 1回	親子で参加するアロマクラフト教室です。作品作りを楽しみながら、夏休みの宿題も完成します。	7月	親子 10組
5	太極拳初心者教室 3回	楊名時太極拳師範による初心者向けの太極拳教室です。	7月	一般 20人
6	スポーツ会館まつり	いろいろなスポーツゲームや各種ゲーム、健康チェックコーナー、模擬店等のコーナーを設けて開催します。	9月	どなたでも
7	骨盤調整ストレッチ教室 3回	骨盤を中心に全身のバランスを整えて、体の悩みを改善していきます。	10月	一般 15人
8	認知症予防講座 コグニサイズ 1回	体を動かしながら脳の活動を活発にして認知機能の維持・向上に役に立つコグニサイズを体験して認知症の予防の大切さを習得します。	10月	65歳以上 15人
9	卓球大会（団体戦） 1回	卓球大会、団体戦です。プレイを楽しみながら親睦を深めていただきます。	11月	一般 8団体
10	協会全体事業 1回	～見て・学んで・体験する～「横浜の食と産業」横浜の伝統ある食品製造工場の見学や、市内産業を支えるインフラ（首都高）をバスで実際に通過（体験）します。	11月	一般 総数40人
11	美文字をめざす筆ペン講座 3回	文字を美しく書くコツなど、楽しみながら学びます。	11月	一般 15人
12	リサイクル手芸教室 1回	古布(=着物)とウッドビーズを使って、軽くて温かみのあるおしゃれなネックレスを作ります。	12月	一般 15人
13	口笛ミニコンサート 1回	口笛の名手を迎えて、懐メロを歌いながら、昔を懐かしみイントロドンのゲームで脳を活性化しましょう。	12月	一般 20人
14	サークル共催事業 ハンドベル教室 1回	ハンドベルを知っていただき、実際に演奏を楽しんでいただく講座です。	1月	一般 15人
15	親子ふれあい遊び 3回	歌って遊んでスキンシップ、リズムに合わせてお友達と一緒に楽しい時間をすごします。	3月	幼児・保護者 10組