

令和 6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	目的 / 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	参加者相互の親睦を深めるようお手伝いいたします。 初心者の方の参加も大歓迎です。	4月	一般 20人
2	リンパケアストレッチ 5回	リンパケアはリンパの流れをスムーズにするストレッチです。老廃物を排出し内側からきれいな身体へと導きます。運動を始める前の準備としてリンパケアストレッチがお勧めです。	4月/5月 /6月	一般 15人
3	リラックスヨガ 3回	ゆったりとした動きは日頃運動をしない方にも受け入れやすく、無理なく体を動かすことができます。身体にやさしいポーズと深い呼吸法を身につけ、リラックスしてみましょう。	5月	一般 15人
4	体験スポーツウェルネス吹き矢 1回	呼吸法を学びながら腹筋が鍛えられ、内臓の活性化が期待できます。さらに標的を狙うので、精神集中力も向上します。性差、体力差による格差が少なく、どなたにも楽しめます。	6月	一般 18人
5	コカリナ ミニコンサート 1回	「木で作られた小さなオカリナ」でコカリナ。 木が奏でる音色で心安らぐひとときを過ごしましょう。	9月	一般 30人
6	シニアの健康体操 3回	無理のない運動で楽しく体を動かし、長く続けられる体操を目指します。	9月	一般 15人
7	スポーツ会館まつり	地域の皆様に、当館をより身近に感じてもらうことを目的に毎年度開催しています。ゲーム・健康コーナーなど楽しい企画をご用意しています。	9月	どなたでも
8	らくらく骨盤ストレッチ 3回	リズム体操・有酸素運動の要素を取り入れ、バランスの良い身体を目指します。気持ちよく身体を動かしましょう。	10月	一般 15人
9	卓球教室 4回	毎回人気の卓球教室。 今年度は中級者を中心に4回開催します。	10月/11月	一般 10人
10	初心者の中国語講座 3回	初心者を対象に、日常会話やドラマによく出てくるフレーズなど、ゆっくり楽しく学びます。	11月	一般 8人
11	ペーパークイリングXmas 1回	紙をクルクルと巻いて作るペーパーアート。 パーツを作り組み合わせて作品にします。	12月	一般 8人
12	ファジーテニス教室 3回	バドミントンと同じコートでスポンジボールを使用し、年齢問わず楽しめるテニスです。	12月	一般 10人
13	バレンタインフラワーアレンジメント 1回	ハート型にカットした台に生花を可愛くアレンジします。 器を使わずできるので、初心者の方でも簡単です。	1月	一般 8人
14	1day体験会 (落語) 1回	寒い日が続きますが落語を聞いて、心も身体も暖まらしましょう。	2月	一般 15人
15	卓球大会 1回	卓球大会団体戦！日頃の練習の成果を発揮して、プレイを楽しみ、皆さんと親睦を深めていただきます。	3月	一般 20人