

令和 7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	ストレッチ&エクササイズ 5回	ストレッチや筋肉トレーニングなど、簡単なエクササイズ。 無理なく、自分のペースで楽しく運動しましょう。	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 れ易く、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 20人
4	初めてのフラダンス1日体験会 1回	血流を促し、身体を温める効果があるフラダンスをま ずは体験。メンバーによるミニフラダンスショーもあ ります。	5月	どなたでも 20人
5	AED講習会 1回	AED機器の使用講習と実物の機器を使って一人一人の体 験講習をします。	6月	一般 15人
6	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。	6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。 今年度は初級者を中心に4回開催します。	10月	一般 10人
10	ハワイアンキルト 2回	初心者でも作れるキルト作品を隔週2回で丁寧に仕上げ ます。クリスマスも意識したハワイアンキルトで暮ら しに彩りを。	10月	一般 8人
11	体験ファジーバレーボール 1回	日頃の運動不足解消にファジーバレーボールを楽しみ ましょう！親子参加也大歓迎。	11月	どなたでも 20人
12	レッツ若返り作戦！ 3回	年齢で諦めない！ サボリ筋にスイッチを入れて骨格を整えメリハリボ ディを手に入れましょう	12月	一般 15人
13	アロマクラフト 1回	香りのよい自分だけのハンドクリームを 作りませんか。	12月	一般 8人
14	落語 1回	愛と笑いを届けてもらいます	1月	一般 15人
15	1 day体験会 終活 1回	人生100年時代の人生会議介護・看取り・相続手続 きの提供をしながら一緒に提案します	2月	一般 15人