瀬谷スポーツセンター・瀬谷区スポーツ協会共同事業

令和7年11月2日(日)開催

YOKOHAMA スポーツ・レクリエーションフェスティバル 2025

瀬谷区マスコットキャラクター　せやまる

キャプテンわん © ゆず華・(公財)横浜市スポーツ協会

瀬谷区スポーツ協会 第16回瀬谷区スポーツフェスタ

	8:30	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00終了
第1体育室	開会式	バスケット 3×3		車いすバスケ体験		ソフトバレー / 卓球		教室・サークル発表会		
第2体育室		さわやかスポーツ体験			太極拳	民踊		ピックルボール①	ピックルボール②	
第3体育室		ピラティス		はつらつ健康体操			ジュニアチャレンジ		ズンバ	
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 / ストラックアウト & 球速測定		サッカー			
ロビー			福祉施設物品販売							
			キャプテンわん カーレット勝負			キャプテンわん カーレット勝負				
		体力測定								
			カーレット体験							
トレーニング室	終日無料									

キッチンカーも来るよ♪

お問い合わせ　TEL 045-302-3301　横浜市瀬谷スポーツセンター

瀬谷区スポーツ協会・瀬谷スポーツセンターインクルーシブ事業

特別企画『車いすバスケットボール体験』

～車いすの使い方を学んで体験しよう～

協力：横浜ラポール/瀬谷区バスケットボール協会

- ●時間：11:00～12:30
  (受付時間：10:30～11:00)
- ●当日受付(人数制限なし)
- ●対象：小学4年～6年生
- ●場所：第1体育室
- ★競技用車いすを使っての体験会です

イベント参加にあたっての注意事項 ⚠

※定員のあるプログラムは、定員になり次第受付を締め切らせていただきます。
※受付時間内にお申込、お支払いを行ってください。
　「○：○○～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、施設にお問い合わせください。
※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。
※屋内スポーツに参加される際には室内スポーツシューズをご準備ください。
※イベント中、主催者側で広報・記録用に写真を撮影致します。
　撮影した写真は社内外の広報(HPやSNS等)に使用する場合がございます。
　掲載不可の方はスタッフへお申し出ください。
※駐車可能台数に限りがあります。ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。

このイベントはGREEN×EXPO2027を応援しています!!

green×expo2027　瀬谷応援プログラム　検索

瀬谷応援プログラム

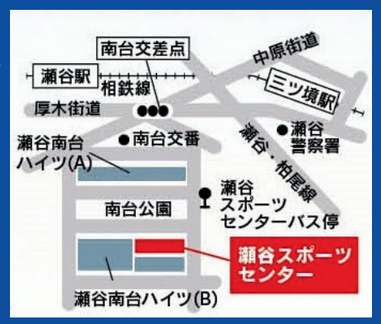
瀬谷区スポーツ協会
SEYA SPORT ASSOCIATION
Facebook
瀬谷区スポーツ協会は、区民の皆様のスポーツ振興と健康増進、さらにスポーツで楽しい社会を目指して活動しています。

公益財団法人 横浜市スポーツ協会
YOKOHAMA SPORT ASSOCIATION
スポーツで元気な横浜！
いつまでもスポーツが楽しめる明るく豊かな社会の実現をめざして

横浜市瀬谷スポーツセンター

〒246-0032 横浜市瀬谷区南台2-4-65
■開館時間(月～土)8:45~21:00 (日)7:15~21:00
■休館日:第2月曜(祝日の場合は翌日)※10月のみ第1月曜
TEL:045-302-3301
https://yokohama-sport.jp/seya-sc-ysa/
瀬谷スポーツセンター　検索
指定管理者：公益財団法人 横浜市スポーツ協会

●交通案内
相鉄線「三ツ境駅」下車
北口バス停 3番乗り場「南瀬谷小学校」行
「瀬谷スポーツセンター」下車 徒歩1分



ワンコイン教室体験プログラム

ピラティス

時間	9:30～10:20	定員	30名
対象	16歳以上	料金	有料(500円)
場所	第３体育室		
申込方法	事前申込※定員に達していない場合、当日受付あり		

インナーマッスル(身体の奥深くにある筋肉)にアプローチし、
骨盤や背骨を正しい位置に安定させることで
身体全体のバランス整えるエクササイズを行います♪

はつらつ健康体操

時間	10:50～12:10	定員	30名
対象	60歳以上	料金	有料(500円)
場所	第３体育室		
申込方法	事前申込※定員に達していない場合、当日受付あり		

器具を使った簡単なエクササイズや脳トレ等を行い、
楽しみながら頭も身体も動かします！
健康維持・体力向上のために、一緒に楽しみましょう！

ジュニアチャレンジ(特別編)

時間	13:30～14:30	定員	20名
対象	小学1～3年生	料金	有料(500円)
場所	第３体育室		
申込方法	事前申込※定員に達していない場合、当日受付あり		

大人気の子ども向け体操プログラム！！
身体の動かし方の基礎を楽しく身につける体験ができます。
運動が得意な子も、苦手な子も、みんな集まれ★

ピックルボール

時間	①15:00～15:50 ②16:00～16:50	定員	各15名
対象	小学生以上	料金	有料(500円)
場所	第２体育室		
申込方法	事前申込※定員に達していない場合、当日受付あり		

いま大注目のラケットスポーツ、ピックルボール！！
新感覚をぜひ体感してみてください♪
※小学1～2年生の参加は保護者が必ず同伴してください
※保護者の方も参加する場合は、参加料が別途必要となります

ズンバ

時間	15:30～16:20	定員	30名
対象	16歳以上	料金	有料(500円)
場所	第３体育室		
申込方法	当日先着受付		

ワンデーレッスンで大人気のプログラムが
ワンコイン(500円)で体験できます。
さまざまな音楽に合わせて楽しくエクササイズしましょう♪

事前申込期間：10月1日(水)～　※定員に達した時点で受付終了
事前申込方法：来館またはお電話にて　※支払いは当日になります

屋内スポーツプログラム

バスケット3×3
瀬谷区バスケットボール協会

時間	9:00～10:50(受付8:20～8:30)		
対象	小学4年～6年生	定員	人数制限なし
場所	第１体育室(全面)		
申込	要事前申込		

1つのリングで行う3人制バスケです。
個人やチームで申込んでください。
※申込は10/24(金)まで。瀬谷SCへ。

太極拳教室
瀬谷区太極拳協会

時間	12:00～13:15(受付11:45～先着順)		
対象	どなたでも	定員	60人
場所	第２体育室		

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。

ソフトバレーコーナー
瀬谷区バレーボール協会

時間	13:00～14:30(受付12:45～随時)		
対象	どなたでも	定員	人数制限なし
場所	第１体育室(半面)		

やわらかいボールを使って、ソフトバレーボールを楽しみます。

卓球教室
瀬谷区卓球協会

時間	13:00～14:30(受付12:45～先着順)		
対象	どなたでも	定員	30人
場所	第１体育室(半面)		

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。

屋外スポーツプログラム

ゲートボール体験
瀬谷区ゲートボール連合

時間	9:15～11:15(受付9:00～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。

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	9:15～11:15(受付9:00～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。

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	9:15～11:15(受付9:00～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。

陸上体験
瀬谷区陸上競技協会

時間	11:45～13:45(受付11:30～先着順)		
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！

ストラックアウト体験＆スピードガンで球速測定
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	11:45～13:45(受付11:30～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～！

サッカー体験
瀬谷区サッカー協会

時間	14:00～16:00(受付13:45～随時)		
対象	3歳～小学4年生	定員	人数制限なし
場所	南台グラウンド		

ボールを蹴る、走る楽しさを体験してください！

みんなでワイワイスペシャルプログラム

民踊体験
瀬谷区民踊協会

時間	13:15～14:15(受付13:00～随時)		
対象	どなたでも	定員	人数制限なし
場所	第２体育室		

日本の伝統文化である民踊を踊って、
心と体をリフレッシュしましょう!

さわやかスポーツ体験会
瀬谷区さわやかスポーツ普及委員会

時間	9:00～11:30	定員	なし
対象	どなたでも	料金	無料
場所	第２体育室		
申込方法	当日受付		

子どもから大人まで、どなたでも気軽に楽しめる
さまざまな種目をご用意いたしております！
さわやかスポーツ、ぜひ体験してみてください★

教室・サークル発表会

時間	15:00～16:50	料金	無料
場所	第１体育室		

瀬谷スポーツセンターの教室参加者、施設利用サークル
による成果発表会を開催します！
みんなで楽しく盛り上がりましょう！！

靴のマークがついたプログラムに
参加される方は、室内シューズを
ご持参のうえ運動しやすい服装で
お越しください!

ロビープログラム

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9:15～随時)		
対象	どなたでも	定員	人数制限なし
場所	ロビー(キッズルーム)		

自分の体をチェック！
簡単な測定ですのでお気軽にお楽しみいただけます！

福祉施設物品販売
NPO法人せや福祉ホーム

時間	10:00～14:00
場所	ロビー

入所者さんが作成した制作物品の販売会を行います。
トートバッグやポーチ、傘チャームなど
日常使いできる製品が沢山♪

待ってるよ★

カーレット体験

時間	10:00～15:00	定員	なし
対象	どなたでも	料金	無料
場所	ロビー		

冬季五輪での人気種目カーリングの卓上版！
このイベントだけの特別体験です♪

キャプテンわんとカーレット勝負！！
(公財)横浜市スポーツ協会

時間	①10:30②12:30	定員	各回先着10名程度
対象	どなたでも	料金	無料
場所	ロビー		

キャプテンわんに君は勝てるか！？！？
挑戦お待ちしています。