

北体育会館

ゴールデンウィーク
健康増進イベント5月5日(金)こどもの日
小・中学生
プール入場
無料イベント参加で
各館先着 *物販は除くドリンク
プレゼント!協賛: Coca-Cola コカ・コーラボトラーズ
ジャパン株式会社

ポイント会員新規募集!



期間中、新規
会員になると**施設利用券3枚**
+5ポイントプレゼント!
会員登録するなら今が**お得!!**

※各種開催イベントへご参加いただくにはポイントカードのご登録が必要です。

実施期間 **4/29(火)~5/6(火)**

ポイント付与のイベント盛り沢山!!参加してポイントGETしよう!!

*各館の詳細イベント情報は裏面をご確認ください。*イベントによって付与ポイントは異なります。
*5/3(土)~5/6(火)のイベントは施設の状況によっては開催中止となります。予めご了承ください。開催については各施設にお問合せください。無料 **健康チェック**
あなたのカラダは健康ですか?

5/5月

様々な機器を使ってカラダの「健康度」が測定できます。あなたの運動習慣や食生活の改善に活用しませんか?

測定内容

- 体組成
- 肌年齢
- 血流測定

※イラストは各種測定時イメージです。

さらに「東京医療保健大学」とのコラボを実施!
『健康』のスペシャリストを迎えた健康チェックも体験!!

5/5日 北体育会館 [時間] 10:00~15:00
(休けい時間/12:00~13:00) ※骨密度測定を除く

骨密度チェック

- 骨密度測定
- 血管を見る体験
- 頸動脈エコー(画面で見る)
- フレイルチェック
- 握力・歩行測定

今泉一哉教授 瀬戸僚馬教授

東京医療保健大学
TOKYO HEALTHCARE UNIVERSITY

5/3(土) 「スカリン」がやってくる!

横須賀市キヤラク

ご来場の記念に
写真撮影はいかがでしょう!

スカリン

【場 所】エントランス
【時 間】①13:00~14:00
②15:00~16:00
*雨天中止の場合があります。

5/3(土)・5/6(火) 施設利用券1枚プレゼント

事前申込 アロマハンドセラピー

両腕をアロマオイルでリンパドレナージュします

【場 所】2F休憩ホール 【参加費】550円(材料費)

【対 象】高校生以上
【時 間】各時間/1名様づつ
①11:00~ ②11:30~ ③13:00~
④13:30~ ⑤15:00~ ⑥15:30~

4/29(火) こどもの運動教室

事前申込

幼児の成長に欠かせない運動を行います。

【参加費】無料
【定 員】幼児20名
※保護者様は見学していただきます。
【時 間】9:30~12:00
【対 象】1歳半~2歳

5/3(土) やさしい運動不足解消エクササイズ

事前申込

運動習慣のない方でも楽しくエクササイズ

【参加費】無料 【定 員】15名
【時 間】10:30~11:30
【対 象】高校生以上

4/29(火)・5/3(土)~5/6(火) キッチンカー出店 緑日

お楽しみに!

【時 間】11:00~16:00

5/3(土)・5/6(火) ビッグローラー&パドルボート

【参加費】無料
【時 間】①10:30~12:00
②13:30~15:00
【対 象】4歳以上

ポイントゲット玉入れゲーム

当日申込

【参加費】無料 【定 員】50名
【時 間】①12:10~12:20
②15:10~15:20
【対 象】4歳以上 *4歳~小学2年生は保護者同伴

浮き具で遊ぼう 【参加費】無料
【対 象】4歳以上
【時 間】①12:30~13:20 ②15:30~16:20

5/4日 プール体験教室 【参加費】無料
【対 象】高校生以上

事前申込

①BODY TONING (10:15~11:00/15名)
100歳まで歩ける身体づくりがテーマのアクアエクササイズ。
②ヘルシーアクア (11:05~11:50/20名)
楽しく元気に全身運動がテーマのアクアエクササイズ。
③大人スイミング (11:55~12:45/15名)
「初級クロール」の教室を行います。

4/29(火)~5/6(火) エンジョイ! 幼児プール

ボールプールとおもちゃで楽しもう!

5/5月 ベビースイミング

事前申込

【参加費】無料
【定 員】10組20名
【時 間】11:00~12:00
【対 象】6ヶ月齢以上3歳未満の乳幼児と保護者

こども水泳教室

事前申込

【参加費】無料
【定 員】各7名
【時 間】14:00~15:00
【対 象】3歳以上の幼児、小学生

事前申込イベントは4月20日(日)より先着受付順となります。お申込・ご不明な点は各開催館に直接お問合せください。

*競技場・体育室等をご利用のイベント参加の場合、上履が必要となります。



横須賀市体育会館指定管理者

スポーツコミュニティ よこすか

SPORTS COMMUNITY YOKOSUKA

https://yokosuka-arena.jp/

その他イベント盛りだくさん! 詳細は裏面をご確認ください!

北体育会館 ☎046-865-9333

〒237-0061 横須賀市夏島町2
【利用時間】9:00~21:00、温水プール/9:30~21:00