

横須賀市体育会館

5月5日(日)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

ゴールデンウィーク 健康増進イベント

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。

開催日は大変混雑が
予想されます。
各会場へは公共交通機関を
ご利用いただきますよう
お願いします。



実施期間 **4/29(火)~5/6(火)**

今年のゴールデンウィークは横須賀市体育会館で家族で楽しみながら健康増進!

無料 健康チェック

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?

4/29(火) 佐島の丘温水プール
5/3(土) 南体育会館
5/4(日) 総合体育会館
5/5(月) 北体育会館
5/6(火) 西体育会館

体組成
肌年齢
血流測定

測定内容

※イラストは各種測定時イメージです。

ポイントカード会員様限定
総合体育会館 / 北体育会館 / 南体育会館
くりはま花の国プール / 西体育会館 / 佐島の丘温水プール
*館によって開催日が異なります
【時間】10:00~15:00 【対象】高校生以上

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!!

実施日 **5/3(土) くりはま花の国プール** **5/5(月) 北体育会館**
【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
●フレイルチェック
●握力・歩行測定

齊藤さな恵 准教授
今泉一哉 教授 瀬戸偉馬 教授
東京医療保健大学
TOKYO HEALTHCARE UNIVERSITY



「スカリン」「スカレー」「けいきゅん」がやってくる!

ご来場の記念に写真撮影はいかがでしょう!

スカリン 5/3(土) 北体育会館
5/4(日) 総合体育会館
5/6(火) 西体育会館

スカレー 5/3(土) 南体育会館
5/5(月) くりはま花の国プール

けいきゅん 5/6(火) 佐島の丘温水プール

*雨天中止の場合があります。*開催時間は各館にご確認ください。

4/29(火)~5/6(火)
サイコロを振って抽選!
スタンプラリー

ポイントGetのチャンス!!

【エントリー】各施設窓口 *小学生以上対象。
【利用対象エリア】プール/トレーニング室/個人利用
期間中に対象エリアを使用してサイコロを1個振って
出た目の数だけスタンプがもらえるよ! スタンプが6個で
1回抽選! **最大100ポイント**がもらえるチャンス!

1等/100ポイント 2等/50ポイント
3等/30ポイント 4等/10ポイント

サブアリーナ ポイントカード会員様限定
5/5(月) ドローン操縦体験会 施設利用券1枚プレゼント

【場所】第2競技場 *小学生以上対象

今話題のドローンを操縦できるチャンス!!
【時間】午前/10:00~12:00 午後/13:00~15:00
当日並んだ順に操縦できます! (1回10分)

*並ばれている人数により時間前に受付を締め切る場合もあります。

5/4(日) PETボトル3分別! 7秒チャレンジ!!

メインアリーナ
Coca-Cola コカ・コーラボトラーズジャパン Presents

空いたペットボトルを持って集合! チャレンジに成功するとプレゼントがもらえるよ!

【時間】10:00~15:00

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。●お申込は、ご本人様のみとさせていただきます。●お電話でのお申込はできません。

ゴールデンウィーク健康増進イベント 各館イベント一覧

【料金】 ○：無料／☆：施設利用料金をお支払いください。／無印：有料 **【申込方法】** ●：事前申込（必須）／△：当日申込／無印：申込不要
【ポイント付与】 ◆イベント参加ポイント付与有り（ポイント数はイベントにより異なります。）入場時にも付与有り **【利用券】** ◇イベント参加で施設利用券プレゼント

施設	イベント名	開催日	時間	料金	申込	ポイント・利用券	内容等	対象	定員	備考	
全館	サイコロ振って抽選！スタンプラリー	4/29(水)～5/6(火)	期間中営業時間	☆			サイコロを1個振って出た目の数だけスタンプがもらえ、スタンプが6個貯まると1回抽選。抽選により高ポイントを獲得するチャンス!	無料(幼児を除く)有料施設のご利用者様		期間中に対象エリア利用でサイコロ1個振れます【利用対象エリア】プール/トレーニング室/個人利用	
	健康チェック	佐:4/29(水) 南:5/3(土) メ:サ:5/4(日) 北:5/5(月) 西:5/6(火)		○	△		様々な機器を使って体の「健康度」が測定できます。	高校生以上		開催時間/10:00～15:00	
	スカルン、スカレー、けいぎゅん登場	【スカルン】北:5/3(土) 南:5/4(日) 西:5/6(火) 【スカレー】南:5/3(土) 花:5/5(月) 【けいぎゅん】佐:5/6(火)		○			横須賀市のご当地キャラクター「スカルン」「スカレー」、京急電鉄マスコットキャラクター「けいぎゅん」が施設にやってくる。			登場時間は施設により異なります	
	東京医療保健大学による健康チェック	花:5/3(土) 北:5/5(月)	10:00～15:00	○	△		東京医療保健大学による健康チェック。	高校生以上		休けい時間/12:00～13:00 ※骨密度測定は除く	
	新規ポイントカード作成でポイントと利用券をGET	4/29(水)～5/6(火)	期間中営業時間	○	◆	◆	新規でポイントカードを作成した方にポイント5P付与！さらに施設利用券を3枚プレゼント。	新規ポイントカード作成者			
プール4館	プール無料開放	5/5(月)	9:30～21:00	○		◆	利用料金無料 ・サブアリーナ ・くりはま花の国プール ・北体育会館 ・佐島の丘温水プール	中学生以下			
	パドルボート	サ:4/29(水)・5/4(日)・5/5(月) 北:5/3(土)・5/6(火) 佐:5/5(月)		☆			プールならではの遊具で楽しもう!	小学生以上		開催時間は各館にお問い合わせください	
	ビッグローラー	サ:4/29(水)・5/4(日)・5/5(月) 北:5/3(土)・5/6(火) 花:5/5(月)		☆			プールならではの遊具で楽しもう!	小学生以上		開催時間は各館にお問い合わせください	
	ボールプール	4/29(水)～5/6(火)		☆			幼児プールにボールがいっぱい!	幼児・小学生		開催時間は各館にお問い合わせください	
佐島・北南花の国	緑日	サ:5/5(月)・5/6(火) 北:4/29(水)・5/3(土)～5/6(火) 南:4/29(水)・5/3(土)～5/6(火) 花:5/3(土)～5/6(火) 佐:5/4(日)・5/5(月)				スーパーボールすくい・ガラボンおもちゃ お菓子くじ など (各館により異なります。)			開催時間は各館にお問い合わせください		
施設	イベント名	開催日	時間	料金	申込	ポイント・利用券	内容等	対象	定員	備考	
メインアリーナ	個人利用ポイントGET	4/29(水)～5/6(火)	9:00～21:00	☆		◆	期間中に個人利用、トレーニング室のご使用で5ポイントプレゼント!	小学5年生以上		※中学生までのお子様の17時以降のご利用は保護者の同伴が必要になります	
	無料体操教室	5/4(日)	13:00～15:00	○	●	◆	トランポリン・鉄棒・跳び箱・マット運動をコーチの指導のもと体験します。	小学生以上	100名		
	アームレスリング大会	5/4(日)	10:00～12:00	○	△	◆	腕力に自信のある方は是非ご参加ください。当日の飛び入り参加も可能です。	小学生以上			
サブアリーナ	コココーラプレゼント「7秒チャレンジ」	5/4(日)	10:00～15:00	○			飲み終わったペットボトルを持って集まれ!7秒で分別できればプレゼントがもらえます。				
	ドローン操縦体験会	5/5(月)	10:00～12:00 13:00～15:00	○	△	◇	今話題のドローンを実際に操縦できる体験会です。(1回10分間) ※ポイントカード会員様限定	小学生以上		当日並んでいただいた順に操縦できます※お時間前に締め切る場合もあります。	
	ポイントゲット玉入れゲーム	4/29(水)・5/4(日)・5/5(月)	15:10～15:40	☆	●	◆	プールでの玉入れをチーム戦で行います。勝ったチームはポイントゲット!	4歳以上	50名	お子様:4歳～小2は保護者同伴 ※保護者の方の施設利用料が必要	
	無料教室 ①ベビースイミング ②親子でアクア	5/5(月)	①11:30～12:00 ②13:00～13:20	☆	●	◆	お子様と一緒に楽しく体を動かそう!	①0歳～ ②4歳以上	各10組 (20名)	※保護者の同伴が必要になります	
北体育会館	キッチンカー/ぼん菓子や	4/29(水)・5/4(日)	10:00～15:00				人気のキッチンカーとぼん菓子屋が来店。			※時間が前後する場合がございます	
	こどもの運動教室(1歳半～2歳)	4/29(水)	9:30～12:00	○	●	◆	幼児の成長に欠かせない運動を特別な器具を使って行います。	1歳半～2歳	20組	保護者様同伴/20組(40名)	
	体験:ベビースイミング	5/5(月)	11:00～12:00	☆	●	◆	親子で楽しくプールでスキンシップ。	6ヵ月齢以上～3歳未満	10組	乳幼児と保護者対象/10組(20名)	
	やさしい運動不足解消エクササイズ	5/3(土)	10:30～11:30	○	●	◆	運動習慣のない方でも無理なく楽しく参加できるエクササイズです。	高校生以上	15名		
	体験:こども水泳教室	5/5(月)	14:00～15:00	○	●	◆	幼児と小学生を対象に初めての参加でも楽しく水慣れ体験ができます。	幼児・小学生	各7名		
	体験:BODY TONING	5/4(日)	10:15～11:00	☆	●	◆	100歳まで歩ける身体づくりをテーマにアクアエクササイズを行います。	高校生以上	15名		
	体験:ヘルシーアクア	5/4(日)	11:05～11:50	☆	●	◆	楽しく元気に全身運動をテーマにアクアエクササイズを行います。	高校生以上	20名		
	体験:大人スイミング	5/4(日)	11:55～12:45	☆	●	◆	大人(16歳以上)の方を対象に「初級クロール」の教室を行います。	高校生以上	15名		
	浮き具で遊ぼう	5/3(土)・5/6(火)	12:30～13:20 15:30～16:20	☆			浮き具を使って25Mプールで遊ぼう!	4歳以上		小学生未満無料。浮き具をご持参ください	
	アロマハンドセラピー	5/3(土)・5/6(火)	備考欄参照		●	◆	両腕をアロマオイルでリンパトリートメントを行い、ストレス軽減、疲労感軽減へと導きます。(参加費550円)	高校生以上	各1名	①11:00～②11:30～③13:00～ ④13:30～⑤15:00～⑥15:30～	
南体育会館	ポイントゲット玉入れゲーム	5/3(土)・5/6(火)	12:10～12:20 15:10～15:20	☆	△	◆	プールでの玉入れをチーム戦で行います。勝ったチームはポイントゲット!	4歳以上	50名	お子様:4歳～小2は保護者同伴 ※保護者の方の施設利用料が必要	
	キッチンカー	4/29(水)・5/3(土)～5/6(火)	11:00～16:00				大人気のキッチンカーが来店します。			天候により中止する場合があります。	
	ゲームコーナー	5/6(火)	10:00～15:00	○	△	◆	ストラックアウトと輪投げにチャレンジ。高得点者にはプレゼントがあります。				
	パン販売	5/6(火)	11:00～売切終了				人気のパン店「ヒマラヤンペーカリー」のパンを販売します。				
	野菜販売	5/3(土)・5/4(日)	10:00～売切終了				採れたての新鮮野菜をお安く販売します。				
	くりはま花の国プール	ワンポイントアクア	4/29(水)・5/3(土)	備考欄参照	☆	△		水の中で音楽に合わせて動くアクアエクササイズを体験できます。	高校生以上		4/29 15:10～15:30 5/3 11:40～12:00
		ワンポイント水泳	4/29(水)・5/3(土)	備考欄参照	☆	△		泳ぎのノウハウ教えます!	高校生以上		4/29 11:40～12:00 5/3 15:10～15:30
		スタジオワンコイン特別レッスン	お問い合わせください		●			ワンコイン(500円)でスタジオのレッスン体験できます。	高校生以上		
	西体育会館	30秒目をつぶって足踏みチャレンジ	5/3(土)	10:00～18:00	☆		◆	30秒間目をつぶって足踏みをして最初の位置からどれだけスライディングが継続できるかを競います。上位入賞者には素敵なプレゼントがあります。	小学5年生以上		
		手投げ飛行機コンテスト	5/6(火)	11:00～12:00 14:00～15:00	○	●	◆	距離×滞空時間で得点を競います。上位に入選してポイントを獲得しよう。	4歳以上	各30名	原則、事前申し込み(空きがあれば当日可)
キックターゲット		5/6(火)	10:00～11:00 13:00～14:00	○	●	◆	数字的を狙って、開けた枚数(番号)でポイントをゲットしよう。	4歳以上	各20名	原則、事前申し込み(空きがあれば当日可)	
テーピング講座		5/6(火)	10:00～12:00 13:00～15:00	○	●	◇	人間が本来持っている自然治癒力を生かして疾病や傷害を治療する。キネシオテーピングで快適な日を迎える第一歩を踏み出しませんか?	小学生以上	各20名	原則、事前申し込み(空きがあれば当日可)	
手作り陶器販売会		5/6(火)	10:00～15:00				世界に一つだけの手作り陶器販売会です。お手頃な価格帯で多数の品物をご用意しております。				
佐島の丘温水プール	健康麻雀	5/6(火)	10:30～12:00	○	●	◆	今人気の健康麻雀を始めましょう。(賭けない・飲まない・吸わない)	高校生以上	8名		
	浮き輪で遊ぼう	4/29(水)	9:30～17:00	☆			浮き輪を使って25Mプールで遊ぼう!	4歳以上		小学生未満無料。浮き輪をご持参ください	
	宝探し	5/3(土)～5/6(火)					沈むおもちゃやペットボトルを探して遊ぼう!	4歳～小学2年生		16歳以上の付添人が必要です。水泳帽・水着着用してください	
	タイムチャレンジ	4/29(水)	14:00～16:00	☆	●	◆	大人・子どものグループ毎に25mのタイム測定。	小学生～成人	各12名	泳法自由/上位者・参加者にポイントプレゼント	
	子ども無料水泳教室	4/29(水)	10:00～10:30	○	●		プールが好きな子どもも苦手な子どもも体験してみよう!	未就学児	10名		
	パン販売	5/3(土)	10:30～売切終了				地元で人気のパン店のパンを販売します。				
	アクアDAY(ウォーキング&アクア)	5/5(月)	10:30～11:15	☆	●	◆5	気になる部分を使いながら運動しましょう。	成人 18歳以上	20名		
アクアDAY(BODY TONING)	5/5(月)	11:30～12:15	☆	●	◆5	体幹バランスや柔軟性を身につけます。	成人 18歳以上	20名			

ご注意:ご参加には成人の方の付き添い(有料、同伴)が必要な場合がございます。必ずHP等にてご確認、または各館にお問い合わせください。(小学2年生以下で初めてのご利用の場合はご確認願います。)