

横須賀市体育会館

ゴールデンウィーク 健康増進イベント

5月5日 子どもの日
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2枚**
+5ポイントプレゼント!
会員登録するなら今が得!!



*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 **4/27(土)~5/6(月)**

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

ポイントカード会員様限定

総合体育会館/北体育会館/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違います

【時間】10:00~15:00 【対象】高校生以上

あなたのカラダは健康ですか?

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?

- 4/27(土) くりはま花の国プール
- 4/29(月) 北体育会館
- 5/3(金) 佐島の丘温水プール
- 5/4(土) 西体育会館
- 5/5(日) 総合体育会館



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。

*ポイントカードをご持参の上、直接開催館へお越しください。ポイントカードをお持ちでない場合は直接各館で即日発行いたします。
*詳細は各館までお気軽にお問合せください

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 **4/29(月)** 北体育会館
【時間】10:00~15:00

5/3(金) くりはま花の国プール
【時間】10:00~15:00

齋藤さな恵
准教授

骨密度チェック

- 骨密度測定&ミニ栄養相談
- 骨を強くするための食事クイズ

血管を聴く・見る体験

- 橈骨動脈ドップラー(音を聴く)
- 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



今泉一哉教授 瀬戸僚馬教授

東京医療保健大学
TOKYO HEALTHCARE UNIVERSITY

「スカリン」「スカレー」が 横須賀市キャラクター やってくる!

こ来場の記念に写真撮影はいかがでしょう!

- 4/27(土) 総合体育会館
- 4/28(日) くりはま花の国プール
- 5/3(金) 北体育会館
- 5/4(土) 西体育会館
- 5/5(日) 佐島の丘温水プール

*雨天中止の場合があります。



京急電鉄電車
パネルも設置!



*開催時間は各館にご確認ください。
*マスコットはどちらかになる場合もあります。
記念撮影の時に
聞いてみて!
イイことあるかも!

4/27(土)~5/6(月) **見本**

施設を使おう! ビンゴゲーム

【エントリー】各施設窓口 *小学生以上対象。

施設を使って9マスのビンゴカード埋めよう!

期間中、対象施設を利用してビンゴを
完成させよう! *期間中有効、お一人様1枚限り

4列/20ポイント 3列/15ポイント
2列/10ポイント 1列/5ポイント

5/3(金) **見本**

サブアリーナ ドローン操縦体験会

【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。

4/27(土)~5/6(月)

スカリン・スカレー めりえ大作戦

【エントリー】各施設窓口 *小学生以下対象

期間中にめりえを完成させて、お菓子をGET!!
めりえは館内に展示されるよ!

各施設窓口で「めりえ台紙」をもらったら、
おうちで色を塗って完成させて持ってきてね!

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。



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
@http://yokosuka-arena.jp/

◎上記以外にも各館イベントを実施します! 詳細は裏面・HPまたは各館にお問い合わせください

*掲載内容は予告なく変更する場合がございます。予めご了承ください。*掲載しているイラスト・写真は全てイメージです。

●詳しくは各館へお問い合わせください

- メインアリーナ 横須賀市不入斗町1-2 ☎046-826-2800
- サブアリーナ 横須賀市不入斗町1-2 ☎046-828-5840
- 北体育会館 横須賀市夏島町2 ☎046-865-9333

- くりはま花の国プール 横須賀市神明町1821-12 ☎046-835-7754
- 西体育会館 横須賀市長坂1-2-3 ☎046-856-8199
- 佐島の丘温水プール 横須賀市佐島の丘1-1-1 ☎046-855-0911

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

施設	イベント名	開催日	時間	料金	申込	ポイント	内容等	対象	定員	備考
全館	施設を使おうピンゴゲーム	4/27(土)～5/6(月)	期間中営業時間	☆		◆	施設を使ったりイベントに参加して9マスのピンゴを完成させよう！	無料(幼児を除く有料施設ご利用者)		ピンゴ／1列5P・2列10P・3列15P・4列20P・5列30P・6列40P・8列100P
	健康チェック	花：4/27(土) 北：4/29(月) 佐：5/3(金) 西：5/4(土) メイ・サトウ：5/5(日)	10:00～15:00	○	△		様々な機器を使って体に「健康度」が測定できます。 「東京医療保健大学」とのコラボを実施！ 4/29(月)：北体育会館／5/3(金)：くりはま花の国プール	高校生以上		
	スカリン・スカレー登場	メイ・サトウ：4/27(土) 花：4/28(日) 北：5/3(金) 西：5/4(土) 佐：5/5(日)		○			横須賀市のご当地キャラクター「スカリン」「スカレー」が施設にやってくる！			開催時間は各館にお問い合わせください。
	スカリン・スカレーぬりえ大作戦	4/27(土)～5/6(月)	期間中営業時間	○			横須賀市のご当地キャラクター「スカリン」「スカレー」のぬりえに色を塗ろう！完成した「ぬりえ」は期間中館内に掲示します	小学生以下		各施設窓口で「ぬりえ台紙」を配布。ご自宅でも色を塗ってからお持ちください。
	新規ポイントカード作成でポイントと利用券をGET	4/27(土)～5/6(月)	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！ +施設利用券を2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(日)	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		
	バドミントン	サ：4/29(月)・5/4(土)・5/5(日) 北：4/29(月) 佐：4/28(日)		☆			プールならではの遊具で楽しもう！	4歳以上		開催時間は各館にお問い合わせください。 未就学児は保護者の同伴が必要です
	ビッグローラー	サ：4/29(月)・5/4(土) 北：5/3(金) 花：5/5(日) 佐：5/5(日)		☆						
	ボールプール	4/27(土)～5/6(月)		☆			幼児プールにボールがいっぱい！			開催時間は各館にお問い合わせください。
北花佐	縁日	北：5/4(土) 花：5/3(金)～5/5(日) 佐：5/5(日)・5/6(月)	10:00～15:00				スーパーボールすくい・ガラパンおもちゃ・お菓子くじなど各館により開催内容は異なります。			開催時間が前後する場合がございます。
メインアリーナ	個人利用/トレーニング室ポイントGET	4/27(土)～5/6(月)	9:00～21:00	☆		◆	期間中に個人利用/トレーニング室のご利用で3ポイントプレゼント	トレーニング室は小学5年生以上		中学生までのお子様17時以降のご利用は保護者の同伴が必要になります
	簡単サーキットトレーニング	5/4(土)	10:00～11:00	○	●	◆	自重を使った運動と有酸素運動の組み合わせです	16歳以上	20名	
	親子で簡単体力チェック	5/5(日)	10:00～11:00	○	●	◆	楽しく体力チェック！片足立ち、棒つかみなど	小学生以上	20組	親子2名1組
	フェルデンクライスメソッド体験会	5/6(月)	10:00～11:00	○	●	◆	自分の動きの感覚に注意を向け、質のよい動きを習得する体験会です	16歳以上	20名	
	ドローン操縦体験会	5/3(金)	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	小学生以上		当日並んでいただいた順に操縦できます(1回10分) ※お時間前に締め切る場合もあります。
	パワーアクアサーキット	4/29(月)	11:30～12:15	☆	●		インストラクター3名によるスペシャルコラボレッスン	16歳以上	30名	
	大人無料体験プール教室	5/3(金)～5/6(月)		☆	●		5/3 BODYTONING 11:15～12:00 スイミングレッスン 12:10～13:00 5/4 アイチ(呼吸セラピー) 11:30～12:00 5/5 ベビースイミング 11:30～12:20 5/6 ハイドロ&ロジック 11:15～12:00 アクアエクササイズ 12:15～13:00	16歳以上		参加種目により参加者定員が異なります(15～30名)
	ポイントゲット玉入れゲーム	4/29(月) 5/4(土)・5/5(日)	13:00～13:30	☆	●	◆	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	4歳～小2は保護者同伴 保護者の方の施設利用料が必要。
	チェアアイチ	4/29(月)	13:00～13:50	○	●		椅子に座って行う深い呼吸に合わせた30分間の簡単なレッスン	小学3年生以上	20名	
	浮き輪で遊ぼう！	4/29(月) 5/4(土)・5/5(日)	12:15～13:00	☆			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。
アロマハンドセラピー	4/29(月) 5/3(金)・5/6(月)	①10:00～11:00 ②14:30～15:30	※	●		肘から手のひら、指先までのハンドトリートメントをします	16歳以上	1日3名	※参加費1回500円	
キッチンカー/ぼん菓子や	4/29(月)・5/4(土)	10:00～15:00				人気のキッチンカーとぼん菓子やが出店します			開催時間が前後する場合がございます。	
北体育会館	浮き輪で遊ぼう	4/27(土)～5/6(月)	期間中営業時間	☆			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。
	スイムレッスン	4/29(月)・5/6(月)	13:00～14:00	☆	●	◆	4/29初心者クロール、5/6初心者背泳ぎの無料教室です	18歳以上	15名	
	咲トレ体験(サーキットトレーニング)	4/29(月)・5/3(金)	①11:00～12:00 ②13:00～14:00	○	●	◆	短時間で脂肪燃焼効果や筋力アップが期待できます	16歳以上	各12名	各60分×2回開催 空き状況で当日参加可能
花の国プール	ワンポイント水泳	4/30(火) 5/2(木)	11:40～12:00 15:10～15:30	☆	△	◆	みんなで楽しく泳ぎましょう！	16歳以上		
	ワンポイントアクア	5/1(水) 5/2(木)	15:10～15:30 11:40～12:00	☆	△	◆	音楽に合わせて楽しくアクアピクス	16歳以上		
	スタジオ 無料特別レッスン			○	●	◆	無料特別レッスン。その他(有料)レッスンも開催。	16歳以上		時間・内容等お問い合わせください。
	グーパー 30秒で何回できる	5/3(金)	10:00～18:00	☆		◆	30秒間でグーパーを何回できるかタイムレース	小学5年生以上		
西体育会館	フットサル・バスケットボール個人向け一般開放	5/2(木)	13:00～17:50	○	△		特別にフットサルとバスケットボールの一般開放をします。 競技場1/2ずつを使用し個人向けにシュート・パス練習などお楽しみください	小学生以上	若干名	体育館履き・ボールは各自でご用意ください。
	健康麻雀	4/29(月)	13:00～15:00	○	△		初めて麻雀を体験される方にも丁寧に指導します	16歳以上		
佐島の丘温水プール	浮き輪で遊ぼう！	4/28(日) 5/3(金)～5/6(月)	9:30～17:00	☆			浮き輪を使って25mプールで遊ぼう！	4歳以上		浮き輪をご持参ください。
	宝探し	4/27(土)～4/29(月) 5/3(金)～5/6(月)	9:30～17:00	☆			沈むおもちゃやペットボトルを探して遊ぼう！	4歳以上～小学2年生		16歳以上の付添人が必要です。 また、水泳帽・水着着用してください。
	タイムチャレンジ	5/4(土)	14:00～16:00	☆	●	◆	【泳法自由】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	上位者・参加者にポイントプレゼント
	パン販売	5/4(土)	10:30～売切終了							
	アクアDAY (ウォーキング&アクア)	4/29(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。	18歳以上	20名	
	アクアDAY (BODYTONING)	4/29(月)	11:30～12:15	☆	●	◆5	体幹バランスや柔軟性を身につけます。	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。)