

# 親子で楽しむスポーツパークに大集合!

遊んで、食べて、見て、  
たのしいコンテンツがいっぱい!

## YOKOHAMA スポーツ スプリングフェスタ

入場  
無料

2025 11:00~15:00

2/23 SUN • 24 MON

📍 横浜市役所 1F

13チームのパネル展も開催!!

2/19(水)~25(火)

横浜スポーツパートナーズ



©YDB



©1990 Y.S.C.C.



©1999 Y.F.SPORTS C.



©1992 Y.MARINOS



©横浜キャノンイーグルス

お問合せ先

横浜市にぎわいスポーツ  
文化局スポーツ振興課

045-671-4566  
(平日9:00~17:00)



掲載しているイベントは、中止または変更になる場合があります。最新情報はWEBサイトをご確認ください。

## 2/23(日・祝)のプログラム

- サッカー体験 (日体大SMG横浜)
- バスケットボール体験 (横浜エクセレンス)
- ラグビー体験 (YOKOHAMA TKM)
- Sports×Digital体験 (スキー・サイクリング)



託児サービスあり



## 2/24(月・休)のプログラム

### ● 子育て世代向けプログラム【スポーツクラブ ×ガロス】

事前申込

時間	プログラム	定員	内容	対象者
11:10~ 11:50	保護者のための ヨガ	20名	短時間で自分の身体と向き合える優しい ヨガで、身体を温めリフレッシュしましょう	18歳以上の方
12:10~ 12:50	親子de 身体づくり	15組 30名	体を思い切り動かし、怪我をしない 身体づくりや普段のおうち遊びにもつながる 楽しい運動を行います	3歳以上のお子様 とその保護者
13:10~ 13:50	親子筋トレ	20組 40名	お子様を抱っこしてスクワットをしたり、 一緒に腕立て姿勢でゲームをして 楽しく体幹トレーニングをしましょう	3歳以上のお子様 とその保護者
14:10~ 14:50	親子テニピン	15組 30名	手のひらでうつテニスのような遊びの ”テニピン”を体験してみましょ	3歳以上のお子様 とその保護者



事前申込 →  
2/16 〆切!



### ● QOL健診【明治安田生命】

事前申込不要、当日どなたでもご参加OK!

ベジチェックや体組成など最大20分程度の  
測定を行い、その日のうちに結果をお返します。  
※QOL健診とは、弘前大学が開発した、  
即日のうちに測定・結果通知・健康教育までを  
完成させるコンパクト型のプログラムパッケージです。



生活習慣の通信簿 (NAiBO®-16 生活習慣質問) (※1)		
食事の量	ついつい食べ過ぎないように コントロールできているか	54位 /100人 ★★★★☆
食事の質	健康的でバランスのよい 食事の選択ができているか	78位 /100人 ★★★★☆
食事の時間	良い時間に規則正しく 食べられているか	66位 /100人 ★★★★☆
身体活動	ふだんの生活や運動で、 しっかり体を動かしているか	32位 /100人 ★★★★☆

▲QOL健診 計測の様子および結果シート (一部) ▲

### ● サッカー体験 (ニッパツ横浜FCシーガルズ)

### ● Sports×Digital体験 (スキー・サイクリング)

※14:00まで

キッチンカー  
(2/23・24)

スタジアム・  
アリーナグルメが  
大集合!

