

根岸森林公園

自然の中で体を動かそう！

スポーツデー

子どもも大人も、みんなで楽しむ一日！

開催日

10月12日(月・祝)

10:00～15:00

雨天中止



F-Marinosaurs Sports Club

©F.M.S.C.

ボールと遊ぼう！

ランニング教室



時間 10:00～10:50

対象 未就学児と保護者

定員 先着 20 組

参加費 1,000 円(1 組)



時間 11:10～12:00

対象 小学 1・2 年生と保護者

定員 先着 20 組

参加費 1,000 円(1 組)

F・マリノススポーツクラブ

申込先 根岸森林公園 ☎045-641-9185

ラジオ体操

楽しく健康習慣



講師 高橋雅美先生

時間 10:00～10:30

対象 誰でも参加 OK

参加費 無料

持ち物 水分、汗拭きタオル

ドキ
ドキ！

スラックライン



講師 カールさん

時間 12:00～14:00

対象 5歳から大人まで
(小3以下は
保護者付き添い)

参加費 500円
(15分/1回分)

申込先 根岸森林公園

☎045-641-9185

血管年齢・握力
足把持力チェック



時間 10:00～11:00

対象 誰でも参加 OK

参加費 無料

モルック・大縄跳び・
ストラックアウト



時間 13:00～15:00

簗沢地域ケアプラザ



【主催】(公財)横浜市緑の協会
【共催】(一社)F・マリノススポーツクラブ／横浜市簗沢地域ケアプラザ
【申込み・問合せ】根岸森林公園管理センター
☎045-641-9185(9:00～17:00)



公益財団法人 横浜市緑の協会
Yokohama Greenery Foundation