

【2週連続開催】 日曜日は親子でスポーツ in 市役所アトリウム を開催します！

横浜市では、普段は子育てや仕事等で忙しく、なかなかスポーツに取り組めない方に向け、親子で気軽にスポーツを楽しんでいただけるプログラムを提供しています。

今回は、市役所アトリウムで、「スポーツクラブ メガロス」のインストラクターによる子育て世代向けプログラム、市内総合型地域スポーツクラブによるスポーツ体験会を開催します。当日は、無料でご利用いただける託児サービスもご用意しています。

1 イベント日時

令和7年6月22日（日）、29日（日） 10：00～15：00

2 開催場所

横浜市役所 1 F アトリウム（横浜市中区本町 6-50-10）

3 イベント概要

（1）子育て世代向けプログラム ※事前申込制

短時間で自分の身体と向き合い、身体を温めリフレッシュできる優しいヨガや、親子で楽しめる最新のスタジオプログラム等、「スポーツクラブ メガロス」のインストラクターによるレッスンを体験できます。 ※当日のプログラムは裏面をご確認ください。

【参加費】 無料

【申込方法】 6月4日(水)10：00から6月10日(火)23：30まで

横浜市電子申請・届出システムにアクセスし、お申し込みください（複数申込可）。

※申込者多数の場合は抽選となります。なお、落選者へのご連絡はいたしません。

※申込状況により、申込期間を延長する場合があります。

【申込先URL】

<https://shinsei.city.yokohama.lg.jp/cu/141003/ea/residents/procedures/apply/5a62cdd2-f35d-4c8b-bd16-3b03cblf4983/start>

【プログラム提供】 スポーツクラブ メガロス（野村不動産ライフ&スポーツ株式会社）

みうら りな

スポーツクラブ メガロスの人気インストラクター三浦莉奈さんが登場！（身体づくり運動）
～三浦インストラクターからのメッセージ～

「お子さまたちに運動って楽しい！上達するって嬉しい！そういう気持ちが自然に身につく指導をしています！」

＊経歴＊ 2009 年新体操日本ナショナル選抜団体チーム入り、2012 年フェアリージャパン日本代表、2013 年～2016 年全日本新体操選手権大会優勝



子育て世代向けプログラム



GREEN×EXPO 2027
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷



【当日プログラム】

時間	プログラム	定員	内容	対象者
10:20～ 11:00	ヨガ①	30名	優しいヨガのクラスです。週によって挑戦するポーズが変わりますのでぜひ2週続けてご参加ください。 ※1日のみの参加も可能です ※①②は同一プログラムです	横浜市在住の18歳以上の方
11:20～ 12:00	ヨガ②	30名		
13:00～ 13:30	身体づくり運動	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。	横浜市在住の3歳～小学校低学年のお子様とその保護者
13:45～ 14:15	歌ってmove①	15組 30名	カラオケで人気の曲を口ずさみながら、簡単な運動を行うメガロスオリジナルの新プログラムです。 ※①②は同一プログラムです	横浜市在住の小学生以上のお子様とその保護者
14:30～ 15:00	歌ってmove②	15組 30名		

(2) スポーツ体験会 ※参加費無料・事前申込不要

地域で活動している総合型地域スポーツクラブがその場で気軽に体験できるブースを出展。普段なかなか触れることができないスポーツに挑戦できます。

- 【内 容】6月22日(日) スラックライン、ラダーゲッター
(クローバースポーツクラブ・戸塚区)
6月29日(日) モルック、輪投げ
(ほんもくのみらい・中区)

【対 象 者】どなたでも参加可能です

【体験会企画】一般社団法人横浜市総合型地域スポーツクラブ協議会



モルック体験

(3) 託児サービス ※無料

【定 員】10名(生後6か月～未就学児)

※子育て世代向けプログラムにご参加の方はプログラムと併せて事前申込

※定員に空きがある場合当日の受け入れ可

4 主催・連携企業

【主 催】横浜市にぎわいスポーツ文化局スポーツ振興課

【連携企業】スポーツクラブ メガロス(野村不動産ライフ&スポーツ株式会社)

スポーツクラブ メガロス(野村不動産ライフ&スポーツ株式会社)とは、令和6年3月に「横浜市と野村不動産ライフ&スポーツ株式会社との子ども・子育て世代をはじめとした市民のスポーツ振興及び高齢者の健康増進に関する協定」を締結しており、連携事項のうち「子ども・子育て世代の運動機会創出」の分野に基づく取組として、本事業を実施することとなりました。

5 取材について

取材いただける場合は、当日会場にお越しください。

お問合せ先		
にぎわいスポーツ文化局スポーツ振興課長	吉田 登	Tel 045-671-3237



GREEN×EXPO 2027
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷

