



子どもからシニアまで 楽しく遊べるよ

ここで紹介する運動は親子で楽しめるがコンセプトの運動です。ぜひ体験してみてください。

親子向け

モルック

北欧フィンランド生まれのボーリングのようなスポーツです。モルックという木の棒でスキttlという棒を倒し、棒に書いてある数字を足したりして50点を目指すスポーツです。初めての方でも気軽に始められるスポーツです。

事前予約

親子ヨガ

5ヶ月から4歳のお子さんと保護者の方、一緒にヨガを楽しみましょう。全身を動かしながらゆったりと深呼吸しましょう。ホッと肩の力が抜けて心地よい脱力感を味わえます。

シニアピラティス

ピラティスは深い呼吸を取り入れた運動です。このイベントでは誰でもできる簡単なストレッチをゆったりと行っていきます。

75歳からの健康体操

病後の方、車いすの方も気軽に参加できます。無理のない範囲で、自分のペースで参加できます。

元気な高齢者を増やそうプロジェクト 「てくtec返子」

コロナ禍により低下した高齢者の活動量や体力の回復と向上を目指し、外出や運動を習慣化するためのイベントです。

歩き方
セミナー

eスポーツ

笑顔
トレーニング

※イベントの時間・場所は内面をご覧ください。

子ども向け

有料 ふわふわスライダー

豪快に滑って遊ぶスライダーです。エアスライダーなので小さなお子様でも安心して遊べます。お友達といっしょに楽しく遊んでください。

小学生・低学年のダンス

3歳～6歳のダンス

みんなが知っている音楽に合わせてみんなが楽しく、かっこよく踊ってみよう！

※無料ですが事前予約が必要です。

オンライン企画

サイレントラジオ体操

～呼吸を止めず口ずさみながら～

音楽なしのラジオ体操動画です。ラジオ体操のあの曲を口ずさみながらチャレンジしてみてください！



詳細はこちら

新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策にご協力ください

体調がすぐれない場合は、スポーツの祭典への参加はご遠慮ください。

- 発熱、咳等、かぜの諸症状がある方は、参加をご遠慮ください。
- スポーツ中は適切にマスクを外し、休憩中はマスクをつけてください。
- 手洗い、うがいを徹底してください。
- 入場前にアルコール消毒液での手指消毒をしてください。
- 施設内にある「神奈川県LINEコロナお知らせシステム」への登録をお願いします。



感染症の拡大状況により、イベント内容の変更等の可能性があります。最新情報をホームページ等で確認の上、ご参加ください。

- 主催：返子市スポーツの祭典実行委員会 ■共催：返子市、返子市教育委員会、公益財団法人返子市スポーツ協会
- 協力：返子市スポーツ推進委員協議会、返子市商工会青年部、葉山町商工会青年部、返子葉山青年会議所、一般社団法人そっか返子葉山ラグビースクール、返子フレスコボールクラブ、返子市スポーツ少年団本部、総合型地域スポーツクラブらみかぜクラブ
- 協賛：株式会社誠行社、返子市レクリエーション協会

返子市スポーツの祭典実行委員会事務局(返子市市民協働部文化スポーツ課内)

TEL : 046-873-1111(内線277) FAX : 046-873-4520

Mail : bunkasports@city.zushi.lg.jp

※当日問合せ先(返子アリーナ) 046-870-1296



みんな集まれ！スポーツの力で元気になろう！

初心者
歓迎！



返子市

ZUSHI SPORTS FESTIVAL
2021

いろいろな
スポーツに
挑戦できるよ！



当日参加
OK！

スポーツの 祭典

東京2020オリンピック
トーチ展示
手に持って記念
撮影できます。

12/12 日 10:00～15:00

返子アリーナ・第一運動公園

返子アリーナは室内履きが必要です。 ※第一運動公園は雨天中止



東京2020
パラリンピックのコートで
ポッチャを体験しよう！



1等賞



イベントに参加してスタンプを4つ集めよう！
スタンプラリー開催！
スタンプをもらえるのは14時まで



返子市広報
キャラクター「シズオ」



神奈川県のキャラクター
未病改善ヒーロー
ミビョーマン

zushi arena

ZUSHI SPORTS FESTIVAL

逗子アリーナ

必要な道具(ラケット・ボール等)は準備しています。
運動しやすい服装・靴で来てください。
※逗子アリーナのイベントには上履きが必要です。

場所	時間	9:00~	10:00~11:00	11:00~12:00	12:00~13:00	13:00~14:00	14:00~15:00
メインアリーナ入口		総合受付・スタンプラリー 10:00~15:00					
ロビー		東京2020オリンピック トーチ展示			東京2020オリンピック トーチ展示		
ラウンジ		e-スポーツ 太鼓の達人	e-スポーツ 太鼓の達人		e-スポーツ 太鼓の達人	e-スポーツ 太鼓の達人	
ランニングコース		歩き方セミナー ポールウォーキング		歩き方セミナー ポールウォーキング			
メインアリーナ A	ラジ体操	ポッチャ					
メインアリーナ B		バドミントン			卓球		
サブアリーナ	FIGURE8	ボディーメイク	ソフトピラティス	ハードピラティス	75歳からの健康体操		
第1格技室(板張り)		剣道		3歳~6歳のダンス	小学生・低学年のダンス		
第2格技室(畳)	みんなでダンス	親子ヨガ			シニアピラティス	柔道	
トレーニングルーム前		保健師健康相談 血管年齢・握力測定等			保健師健康相談 血管年齢・握力測定等		
トレーニングルーム		1日無料体験デー 8:30~20:00					
第1会議室		みんなでソング&ストレッチ			バランスボール		
第2会議室		笑顔トレーニング		笑顔トレーニング			
談話室・ウッドデッキ		One day カフェ ランチセミナー フードモデル					

子ども は子供向け 親子 は親子向け シニア はシニア向け

事前予約 …事前予約の詳細は逗子市スポーツ協会(TEL.046-870-1296)まで

第一運動公園

場所	時間	10:00~11:00	11:00~12:00	12:00~13:00	13:00~14:00	14:00~15:00
野球場(A)		ターゲット・バードゴルフ				
野球場(B)		海を楽しむバランス遊び		ラグビー、タグラグビー		
野球場(C)					フレスコボール	
野球場(D)		グラウンド・ゴルフ				
テニスコート		テニス、ソフトテニス				
弓道場		弓道				
自由運動広場		ふわふわスライダー				
		小学生&保護者の陸上教室		じゃんぷ・じゃんぷ・じゃんぷ		
		外用ポッチャ				
		モルック				
		ノルディックウォーク		ノルディックウォーク		

運動公園~池子の森

運動公園~池子の森

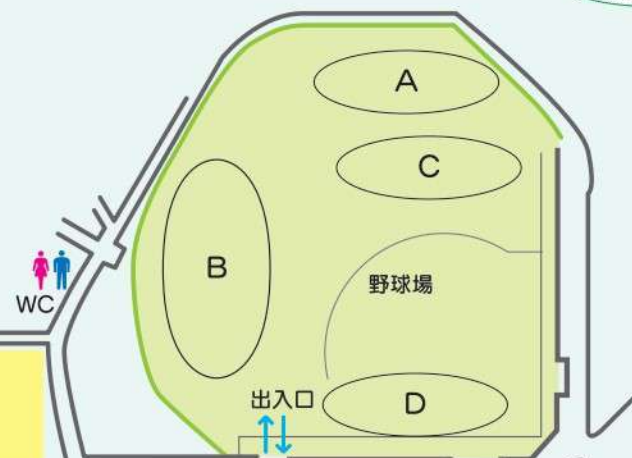
逗子市 2021 スポーツの祭典

第一運動公園

逗子アリーナ



※各施設のゴミ箱へのゴミ捨てはせず、すべて持ち帰ってください。
※逗子アリーナ・第一運動公園内はすべて禁煙です。



販売

- ・焼きそば (自由運動広場)
- ・豚汁 (自由運動広場)
- ・調理パン (談話室)
- ・フェアトレードコーヒー (談話室)

イチオシイベント

ポッチャ

東京2020パラリンピックで日本代表がメダルを獲得したポッチャ(イタリア語で「ボール」)を体験できます。老若男女、障がいの有無を問わず、誰もが参加でき、将棋のように頭脳戦も楽しめるスポーツです。



じゃんぷ・じゃんぷ・じゃんぷ (長なわとび大会)

小学生対象の8の字とびイベントです。縄を回すのは大人やお兄さんお姉さんでも構いません。お友達やきょうだいとぜひご参加ください。最多とび賞や参加賞もあります。

