

令和8年度 健康増進（未病予防）事業

する楽しさ、共有する楽しさ、続ける楽しさ、人とのつながりを感じてもらい、健康増進、未病改善につながる多種多様なプログラムを提供し、より多くの県民の方に参加してもらい、未病を防ぎ、健康で潤いのある生活を送ってもらうことを目的とします。

◆令和8年度春期参考募集チラシ

健康増進（未病改善）事業 

主催：（公財）神奈川県スポーツ協会

いきいき 元気アップ

令和8年度 春期

腰痛改善
筋力アップ

体力に自信がなくても大丈夫
楽しく身体を動かしましょう！

日時	毎週水曜日 10回 10:30～11:30
場所	スポーツ会館 2階 会議室
対象	50歳以上 男女 どなたでも
人数	12名（応募多数の場合は抽選）
講師	神奈川県スポーツリーダー会所属指導員
参加料	3,000円

締め切り 3/15

kvoushitsu@sports-kanagawa.com
日程などの詳細確認・お申し込みは、
QRコードまたは、窓口からお願いします。



健康増進（未病改善）事業 

令和8年度春期 スポーツウェルネス 吹矢教室

ゲーム感覚で参加！！

スポーツウェルネス吹矢は、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツです。腹式呼吸をベースにしたスポーツウェルネス吹矢式呼吸法を習得し、みんなで楽しく、レベルアップと、健康増進を目指しましょう。

日時	毎週火曜日 12回 10:00～11:30
場所	スポーツ会館 2階 会議室
対象	高校生以上どなたでも
人数	20名（応募多数の場合は抽選）
参加料	5,000円

締め切り 3/15

4月 7日、14日、21日、28日
5月 12日、19日、26日
6月 2日、9日、16日、23日、30日

kvoushitsu@sports-kanagawa.com
日程などの詳細確認・お申し込みは、
QRコード又は、窓口からお願いします。



主催：（公財）神奈川県スポーツ協会

健康増進（未病改善）事業 

令和8年度 春期 健康マーじゃん教室

マーじゃんは確率、心理戦といった様々な要素を盛り込んだ最高峰の頭脳ゲーム。会話を楽しみながら、頭と指先を動かし、脳の活性化にも繋がります。初めての方や経験者の方も大歓迎。さあみんなで、リーチ！

日時	毎週金曜日 12回 10:00～11:30
場所	スポーツ会館 2階 会議室
対象	高校生以上どなたでも
人数	20名（応募多数の場合は抽選）
参加料	5,000円

締め切り 3/15

4月	10日、17日、24日
5月	1日、8日、15日、22日、29日
6月	5日、12日、19日、26日

kvoushitsu@sports-kanagawa.com
日程などの詳細確認・お申し込みは、
QRコードまたは、窓口からお願いします。



主催：（公財）神奈川県スポーツ協会

★年間を通し、いつでもだれでも参加できるよう、多彩なプログラムを提供します。

- | | |
|-----------------|------------------------------|
| ① いきいき元気アップ教室 | 1期10回×年4期【春期、夏期、秋期、冬期】実施します。 |
| ② スポーツウェルネス吹矢教室 | 1期12回×年3期【春期、秋期、冬期】実施します。 |
| ③ 健康マーじゃん教室 | 1期12回×年3期【春期、秋期、冬期】実施します。 |
| ◇ スポーツ教室（無料）体験会 | ①、②、③の教室を無料体験できます。 【7月実施】 |

★その他、プログラム

④ ロコモチェック・骨密度測定講習会

▶ ワンコイン（500円）参加

- ・ 講義
- ・ 体組成測定【身長、体重、筋量、体脂肪】
- ・ 健康aiちゃんの体験【脚筋力】
- ・ 骨密度測定
- ・ エクササイズ指導

7月と、12月、2日間実施します。【午前の部】、【午後の部】いずれにお申込みいただけます。

⑤ トップアスリート親子スポーツ教室

▶ 参加費無料

- ・ かながわアスリートネットワーク登録指導者による、親子スポーツ教室
- ・ 小学生と、そのご家族の方が対象で、誰でも無料で参加できます。

10月にバドミントン競技、11月に卓球競技、の親子教室を開催します。

※7年度参考チラシ

主催：（公財）神奈川県スポーツ協会
協力：神奈川工科大学、ミームスポーツクラブ

今年度は、11月開催
令和7年度

ロコモチェック・骨密度測定会

健康aiちゃん

ロコモとは、運動器症候群「ロコモティブシンドローム」の略で、骨や関節、筋内等の運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能が低下していることを言います。この測定会は、健康データを見える化してくれる「健康aiちゃん」を使って脚の筋力を測定し点数化するとともに、骨密度測定も行うため、自分の身体を知るために是非ご参加ください。

開催日程 **令和7年11月8日(土)**
希望の部 **▶午前の部 9:30~11:30 ▶午後の部 13:15~15:15**
会場 県立スポーツ会館
参加料 ① 1,000円（一般参加者）
② 500円（本会主催 令和7年度春期・夏期・秋期スポーツ&カルチャー教室参加者）
対象 ① 45歳以上の方などなたでも参加できます
募集定員 各部15名（前着多数の場合は抽選）
内容 (1) 講義
(2) 体組成測定（身長、体重、筋量、体脂肪）
(3) 健康aiちゃんの体験（脚筋力）
(4) 骨密度測定
申込締切日 **令和7年10月21日(水)**
申込方法 1 インターネットでの申込み、右記QRコードからお申込みください。
2 郵送での申込み。次の必要事項を記入し、郵送ください。
なお、郵送でお申込みの場合、別途手数料220円をご負担いただけます。
①希望の部、②名前（ふりがな）、③性別、④生年月日、⑤住所、⑥電話番号、⑦令和7年度春期・夏期・秋期スポーツ&カルチャー教室にご参加の場合は教室名

申込はこちら

【お申込み・問い合わせ先】
〒221-0855
横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1 県立スポーツ会館内
（公財）神奈川県スポーツ協会 測定会 係
電話：045-311-7871 FAX:045-311-0637
E-mail: soumu@sports-kanagawa.com
ホームページ: https://www.sports-kanagawa.com

※7年度参考チラシ

主催：（公財）神奈川県スポーツ協会 協賛：（公財）スポーツ安全協会
協力：（一社）神奈川県卓球協会

親子卓球教室

親子で一緒に楽しめる「親子卓球教室」を開催
スポーツを通じて親子の絆を深めましょう。

日時 令和7年10月19日(日) 10:00~12:00
会場 県立スポーツ会館 体育館
参加料 **無料**
募集定員 親子15組（合計30名、小学生1名に対し保護者1名）
※申し込み多数の場合は抽選
対象 小学1年生~小学6年生までの子とその保護者
※どちらも運動（卓球）経験は不問
申込締切日 **令和7年10月1日(水)**
申込方法 1. 申込方法 下のQRコードを読み取っていただき、専用の申し込みフォームからお申込みください。

講師:長谷部 攝先生

前湖南工科大学附属高校卓球部監督
全国高校選抜大会39年連続出場、関東高校大会50年連続出場、
高校総体卓球予選、全選抜卓球選手権団体戦30年間無敗の記録を達成。
現在、一般社団法人神奈川県卓球協会理事

【問い合わせ先】
〒221-0855
横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1 県立スポーツ会館内
（公財）神奈川県スポーツ協会 総務課
電話：045-311-7871
E-mail: soumu@sports-kanagawa.com
ホームページ: https://www.sports-kanagawa.com