

Enjoy interactive local sports day !

外国につながる若者が企画・運営する運動会

RAINBOW TOURNAMENT
にじいろ大合戦
虹色运动会

2025年

10月25日(土)

10:00~16:30

会場:横浜吉田中学校第二グラウンド(山田町3-9)

一起享受运动的快乐，与地区居民相知相识

「にじいろ探険隊」



主催：なか国際交流ラウンジ・外国につながる若者による運営委員会「にじいろ探険隊」



10:20~11:00

みんなで楽しく学ぶ

防災リレー！

(協力：横浜市中消防署)



防災リレーの種目はこちら！

1 物資運び

2 新聞紙スリッパで
「がれき」越え

3 担架リレー

4 防災クイズ

賞品あり



会場案内



会場：横浜吉田中学校第二グラウンド
住所：中区山田町3-9

どなたでもご参加いただけます！

プログラム

10:00～ 開会式＆ラジオ体操

10:20～11:00 防災リレー

11:00～12:00

▶ 健康測定：握力

(不老町地域ケアプラザ)

▶ バドミントン

ラケットとシャトルを用意しています！

美空ひばりの名曲と中国で大人気な曲で
踊りましょう

▶ みんなでエクササイズ・広場ダンス

(「なかく街の先生」健康運動指導士 三浦妙子さん)

▶ ドッチビー

(中区さわやかスポーツ普及委員会)

柔らかいソフトディスクを使って
ドッジボールのように遊ぶニュースポーツ！



TEAM対戦種目

対象：中学生以上の若者

参加方法：以下の二次元コードを読み取り、
参加申込書に記入後、送信してください。

Googleフォーム
<https://forms.gle/MbARjsiLmatQeCYL9>



13:00～16:30

力を合わせて本気のチーム対抗戦を！

1 玉入れ綱引き

2 バドミントン・シングルス

3 バドミントン・ダブルス

4 バスケットボール



**私もあなたも
運動会を通してつながる！**

スポーツを通して、新しい仲間と出会い、
交流を深め、自ら表現できることを目指して開催します！

お子さんから高齢者の方まで、

地域住民のどなたでも参加していただけるプログラムがあります。

私たちはこの運動会を地域の人と人がつながる機会にしたいと思います。

皆様、ぜひご参加ください！

問い合わせ：なか国際交流ラウンジ

☎045-210-0667 ✉ nakalounge@yoke.or.jp

※雨天時はプログラム変更の可能性があります。荒天時は中止。詳細は当日朝7:00にラウンジHPで掲載。

協力：埋地地区連合町内会、横浜吉田中学校、日本語支援拠点施設「ひまわり」、不老町地域ケアプラザ、
なか区民活動センター、横浜市スポーツ協会、中区さわやかスポーツ普及委員会、横浜市中消防署