

好きな運動で楽しく交流！

Have fun connecting through your favorite sports! 在喜欢的运动中快乐交流！

「カッコいい」自分に出会える！

遇见“很酷”的自己！

Discover a cool new side of yourself!

第7回 多文化運動会 にじいろ大合戦

RAINBOW TOURNAMENT 虹色運動会

私もあなたも、運動会を通してつながる。

2026 10.24 [土]

会場 横浜吉田中学校第二グラウンド（山田町3-9）

10:00～16:30

どなたでも運動を楽しんでいただけます！

10:00～12:00

ラジオ体操、防災リレー
ピククルボールやモルック
エクササイズ、握力測定
様々な体験・ゲーム



13:00～16:30

障害物競走、
バドミントン、
バスケットボール
力を合わせて
本気のチーム対抗戦を！
(事前申し込み)



「にじいろ探検隊」

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「にじいろ探検隊」

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、
横浜市中消防署、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会

申し込み
不要！どなたでもご参加いただけます！ **プログラム**

室内履きを持参！

10:00～ 開会式＆ラジオ体操

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)

- ・水運び
- ・持ち出し選別！
仕分け玉入れ
- ・みんなで救助！
毛布担架リレー
- ・防災クイズに答えて
初期消火チャレンジ！



11:00～12:00

みんなで**運動**して**健康**づくり！

- ▶ 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！

- ▶ 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)
- ▶ ピックルボールテニス・卓球・バドミントンを合わせた、アメリカ発のラケットスポーツ。
モルック 数字が書いてある木の棒を倒して、ちょうど50点を目指すフィンランドのゲームです。
(中区さわやかスポーツ会)

13:00～16:30 **TEAM**対抗戦

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/biNRkeAxQDzEXvxN9>

対戦種目

- ・障害物競走
- ・バドミントン・シングルス
- ・バドミントン・ダブルス
- ・バスケットボール

みんなでチームに分かれて対抗します！力を合わせて、優勝をめざそう！

We will split into teams and compete!

Work together with your teammates and aim for victory!

大家将分队进行对抗赛！与队友齐心协力，向冠军发起挑战吧！

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っています。

皆様、ぜひご参加ください！

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

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。