

港北区

入場 無料 申込 不要



キャプテンわん  
(C)ゆず華・(公財)横浜市体育協会

# スポーツシンポジウム

～ 港北区民とスポーツをつなぐ ～

日時 平成28年 2月13日(土)

開演 13:30 (開場 13:00)

会場 港北公会堂 ※アクセス 東急東横線「大倉山駅」徒歩約7分



講師 堀川 忠雄 氏

- ◆港北スポーツセンター所長
- ・健康運動指導士
- ・トレーニング指導士
- ・スポーツプログラマー

## スポーツ障害予防とトレーニング - コンディショニングトレーニングの実際 -

スポーツだけでなく日々の身体の不調も解消できる?!

- ・「肩こり」「腰痛」「ひざ痛」の予防
- ・スポーツを長く続けたいと思っている方
- ・スポーツの指導をされている方

筋肉の動きを整える「コンディショニングトレーニング」が、どのように良いのかを知り、日常生活から普段の運動・スポーツ活動まで幅広く活かしましょう!

### 港北区スポーツシンポジウム 当日スケジュール (予定)

- 13:30 開演
- 港北区スポーツ功労者 表彰
  - 地域発表「岸根囃子」
  - 講演会 堀川 忠雄 氏
- 16:00 閉演



キャプテンわん  
(C)ゆず華・(公財)横浜市体育協会

#### ●その他

車の駐車スペースと自転車の駐輪スペースには限りがありますので、公共交通機関のご利用にご協力をお願い致します

主催 港北区体育協会 ☎ 045-533-0865  
港北区スポーツ推進委員連絡協議会 ☎ 045-540-2240 (港北区役所地域振興課内)

※会場への直接の問合せは ご注意ください。

## スポーツシンポジウムとは…



### スポーツの大切さを、多くの人に知ってもらいたい

この「港北区スポーツシンポジウム」は、港北区体育協会と、港北区スポーツ推進委員連絡協議会で開催をして今年で5回目の開催となります。

区内のスポーツ人が集う機会づくりを目的として、より多くの方に、スポーツの重要性を感じてもらい、スポーツ実施の大切さを知っていただき、運動実施の動機づけとなる機会としています。

## 表彰式

### 港北区スポーツ労者表彰

日頃から、港北区民の健康を推進するため、区民大会の企画運営等、地域における体育・スポーツの普及、振興にご尽力いただき、自らも、日々活動しておられる方々です。今後の益々の活躍を祈念して、表彰を行います。

## 地域発表

### 岸根囃子

港北区岸根町に祭囃子として受け継がれている郷土芸能です。横浜市教育委員会から「横浜市無形民俗文化財保護育成団体」として認定され、地域の行事だけでなく、海外への訪問も行っており、平成27年11月18日には第64回横浜文化賞を受賞されました。

## ★ 主催団体の紹介 ★

### 港北区体育協会

港北区体育協会には、現在、20の種目競技団体が登録しております。

各種目の大会だけでなく、初心者を対象とした教室を行うなど、愛好者だけでなく、その種目に親しんでもらい、競技人口を増やしていこうと、教室や体験会等を行っています。

種目によっては、子どもから大人まで楽しめるので、是非、ご参加ください！

詳しい事業日程や、参加方法については、「広報よこはま港北区版」等でご案内しております。

これからスポーツを始めたい方、日頃の練習成果を発揮したい方も、お気軽にお問い合わせください。



キャプテンわん (C)ゆず華 / (股)横浜市体育協会

### 港北区スポーツ推進委員連絡協議会

区内では155名のスポーツ推進委員が、横浜市・港北区・地域のスポーツを盛り上げるため、スポーツイベントの開催など精力的に活動しています。



港北区グラウンド  
ゴルフ大会の様子⇒

#### ★活動内容★

- 横浜市主催のスポーツイベント
- 港北区小学生スポーツフェスティバル
- 港北区パタンク大会
- 港北駅伝大会
- 港北区グラウンドゴルフ大会 他多数

●活動の様子はホームページでご覧いただけます。

港北区スポーツ推進委員

検索