

シニアスポーツ教室

100歳時代に向けシニア世代の健康寿命の延伸を図るため、横須賀出身のトップアスリートを講師に迎え、高齢者も参加しやすいプログラムによるスポーツ教室を開催しました。

今回は参加者動向の調査も兼ね、試行的に平日午前中に開催し、今後の実施時期等の参考とした。

- 日 時 : 令和4年3月 2日(水) 9時～11時30分
令和4年3月 9日(水) 9時～11時30分
令和4年3月17日(木) 9時～11時30分
- 場 所 : 不入斗公園陸上競技場、三浦学苑佐島の丘サッカー場、リーフスタジアム
- 内 容 : 歩き方・ジョギングの姿勢づくり、サッカーボールを使った体力づくり等
- 講 師 :
 - ・風見 節子
横浜マラソンフルマラソン 2018～2019 優勝, よこすかサイードマラソン女子ハーフ 2012～2019 優勝者
 - ・河口 文
元パナソニック実業団選手, 現ニューバランスコーチ
 - ・大久保 哲哉
現役プロサッカー選手, 元Jリーガー(Jリーグ99得点), JFA公認A級コーチ
- 主 催 : 一般財団法人シティサポートよこすか
- 主 管 : 一般社団法人よこすかスポーツ・M学舎BAO
- 後 援 : 横須賀市、横須賀市教育委員会
- 参加料 : 無料(スポーツ保険含む)
- 対 象 : 誰でも(高齢者歓迎)
- 参加者数 : 3月2日 参加者 4名、スタッフ 12名
3月9日 参加者 7名、スタッフ 11名 合計 延べ 34名
- イベント風景 :

