

タイムスケジュール

※終了時間は多少前後する場合があります。

NO.	Time	タイトル	講師		方法
1	9:00-9:30	高齢者 になった時の「幸齢者」になる「ながら 体操」のすすめ	黒岩	横浜市スポーツ協会	LIVE
2	9:35-10:15	介護予防運動・フレイル予防は、高齢者だけがやるものじゃない!	黒岩	横浜市スポーツ協会	LIVE
3	10:20-11:00	未・持病の予防改善・免疫UP! サポート	小湊	横浜市スポーツ協会	REC
4	11:05-11:45	関節のフシギを知り、ととのえて、もっと強くなろう!「関節ととのえ塾～足編～」	玉置	横浜市スポーツ医科学センター	REC
5	11:50-12:30	姿勢改善 ～猫背が気になりだした方必見	岸	横浜市スポーツ協会	LIVE
6	12:35-13:35	スケボー初心者必見! 初心者向けスケートボード講座	土田	横浜市スポーツ協会	REC
7	13:40-14:20	同じ運動でも効果絶大、 ^秘 ポイント教えます! 股関節・体幹のコンディショニング	玉置	横浜市スポーツ医科学センター	REC
8	14:25-15:15	走り方 のコツ&自宅でできるコソ練講座	落合・高橋	横浜市スポーツ協会	REC
9	15:20-16:00	丈夫な骨は一生の宝物 ～骨作りの食事とは?～	高木	横浜市スポーツ医科学センター	LIVE
10	16:05-17:05	毎日の献立をカンタン、オイシク、タノシク。	村野	株式会社SundayMonday代表取締役 株式会社スポーツボックス所属	REC
11	17:10-17:50	怪我の時だけではない!? パフォーマンス向上にも使えるテーピング 講座	柴田	横浜市スポーツ協会	REC
12	17:55-18:35	減量は忍耐・努力・根性!? 違います! コツは「知っている」か「知らない」かだけ!	古畑	横浜市スポーツ医科学センター	REC
13	18:40-19:20	【小中学生向け】TikTokで人気者?! 元プロチャリダーが教える! めっちゃカワ★かっこよ★超初心者向けダンス練習 みんなで踊ろう!	高橋	横浜市スポーツ協会	REC
14	19:25-20:05	もしもの時に備えた空き缶炊飯 ～キャンプでもやってみたいアウトドアクッキングの実際～	齊藤	横浜市スポーツ協会	REC
15	20:10-21:10	「支えるスポーツ」マラソン大会の 可能性 ～ スポーツイベントの未来 ～	中川	株式会社ランナーズ・ウェルネス	LIVE