

エンジョイ！スポーツ祭

10月9日(月・祝)は施設

無料 開放！

時間	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
大体育室	卓球 11台 バドミントン 6面 ミニテニス 2面 ※その他の種目は17時以降からのご利用になります。								卓球 11台 バドミントン・軽スポーツ 8面				
小体育室	体力測定会			準備片付け		スポーツ体験コーナー ・バウンドテニス ・トランポリン		準備片付け		バスケットボール			
トレーニング室	筋力トレーニング・ウォーキングなど コアバランス								・上靴をご持参ください。 ・小学生は保護者同伴でご利用ください。 ・幼児は入室できません。				
プール	水泳・水中ウォーキングなど 小プール遊具広場								・水泳帽子をご持参ください。 ・小プールは3歳から利用できます。(保護者の同伴要) ・見学は観覧席をご利用ください。				

※ 混雑時は利用できない場合があります。あらかじめご了承ください。

※ 大体育室は30分交代になります。

当日のイベントの詳細 参加料は無料です。直接会場で受け付けます！

体力測定会

場所：小体育室

時間：9:00～12:00



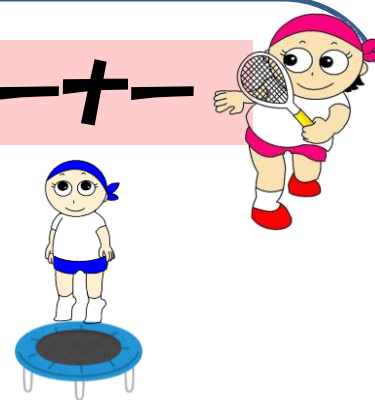
握力、長座体前屈など、体力の各要素が測定できます。

あなたの体力年齢を測定しませんか？

スポーツ体験コーナー

場所：小体育室

時間：13:30～15:30



●バウンドテニス体験

ラケットを使って、ボールを打つ体験をしてみよう！

●トランポリン体験

コア・バランストレーニング

場所：トレーニング室

時間：10:00～10:30, 14:00～14:30

対象：小学生以上

定員：先着各15人程度



バランスと体幹強化を行います。初めての方もお気軽にどうぞ！

小プール 遊具広場

場所：小プール

時間：9:30～11:30

対象：3歳以上の幼児(保護者同伴)、小学生



ロングビート板やヌードル等の水慣れ用具を使って水遊びができます。