

体育の日 スペシャルイベント

体育の日に、総合体育館でスポーツを楽しんで汗を流そう！

申込・照会先 スポーツ推進課 ☎ 23-7766 FAX 23-7765

総合体育館・温水プールを無料開放するほか、スポーツ教室も開催します。

- 日時 10月8日（月・祝）
- 場所 わかくさ・プラザ「総合体育館」
- 内容 下表のとおり
- 参加費 無料
- その他 各教室へ参加希望の方は、開始時間 10 分前までに各会場にお集まりください。（申し込み順）

※運動ができる服装で、体育館シューズなどを必ず持参してください。

※イベント中のケガについては、応急処置はしますが、それ以上の責任は負いません。

会場	内容
メインアリーナ	<p>一般開放(無料開放) 体力測定(無料) 10:00～16:00 ソフトバレー、バドミントン、卓球など好きな種目を友達や家族と一緒にどうぞ。スポーツ推進委員による体力測定で、あなたの体力年齢をチェックできます。 ●持ち物/体育館シューズ、ラケットなど</p>
サブアリーナ	<p>卓球・バドミントン・玉入れ教室(無料) 10:00～12:00 小学生以上 各30人 初心者の方も大歓迎！レベルに合わせて楽しもう。 ●持ち物/体育館シューズ、ラケット（ラケットのない方には貸出します）</p>
	<p>チャレンジ!!ザ・スポーツ・ゲーム(無料) 13:30～16:00 ペタンク、カローリング、RDチャレンジなど軽スポーツを楽しめます。 ●持ち物/体育館シューズ</p>
武道場	<p>誰でもできるボール体操(無料) 10:00～11:00 小学生以上 50人（小学1～3年生は保護者同伴） ボールを使って体を伸ばしたり、バランスを鍛える運動です。 ●持ち物/運動ができる服装、タオル</p>
温水プール	<p>無料開放 10:00～16:45 ●持ち物/水着、水泳帽 ※小学2年生以下は保護者の付き添いが必要です。</p>
	<p>水中ウォーキング教室(無料) 10:15～10:45 高校生以上 20人 水中ウォーキングは水の浮力によって、陸上よりも楽に歩くことができます。正しい歩き方をマスターしよう。 ●持ち物/水着、水泳帽</p>
トレーニングルーム	<p>無料開放 10:00～16:45 筋力測定機器なども用意して、インストラクターによる個別指導・相談会を実施します。 ●持ち物/トレーニング用シューズ（上履き） ※トレーニング機器取扱説明会の受講済証をお持ちの方に限ります。 ※トレーニング機器は通常通り使用できます。</p>

