

幼稚園・小学生から高齢者の方まで、気軽に参加をしてスポーツを身近に感じ楽しんでみましょう。

第13回 栄区民スポーツフェスティバル プログラム <参加無料>

- 2つの会場（栄スポーツセンター、本郷中学校）で、22のスポーツ・イベントを開いています。
- ◆総合受付（スポーツセンター・玄関）で、カードをもらう。

◆イベントに参加したら、カードにシールをもらう。シールが4枚以上になったら総合受付へどうぞ♪♪♪

◆総合受付で先着300名様に、菓子パンとお楽しみ参加賞がプレゼントされます。（2会場4つ以上参加の方）

◆午後2時30分からスポーツセンターで、抽選会（賞品100個用意）があります。どんな景品が当たるかな！

★栄スポーツセンター（*印の種目は、屋外のため雨天中止、但しサッカーのみ体育館で）

場 所	種 目	実 施 時 間	内 容
ロビー	ボウリング	10：00～14：00	本物のボールとピンに触って投げてみよう
	体組成測定	10：00～14：00	簡単に骨格筋量や体脂肪量を測定し、体の中身を調べます。（栄スポーツセンター）
第1体育室	バレーボール	10：00～11：45	みんなでバレーボールの基本を学び楽しく体験しよう。
	バドミントン	10：00～11：45	初めての方にはラケットの持ち方、打ち方教えます。経験者は、ラリーを楽しんでください。
	剣道	12：00～14：00	一般の方に剣道の礼法や基本技・応用技を体験してもらい、伝統文化としての剣道への理解を深めていただく。
	卓球	12：00～14：00	家族、お友達、みんなで楽しく卓球しよう！いい汗かいてさわやか気分、待ってまーす！
	綱引き	12：00～14：00	参加者でチームを作り（1チーム6～8名）ルールにしたがって互いに綱を引き合う
第2体育室	健康体操教室	10：00～12：00	体幹トレーニング・年齢に合わせたトレーニングを体験しましょう！（さくら鍼灸整骨院）
	車椅子ダンス	10：00～11：20	車椅子を使って簡単なステップで音楽にあわせて、ダンスを楽しんでもらう。
	ダンススポーツ	11：20～12：40	ダンス（社交）初めての方対象です。体験をしてみましょう。1人でも参加OKこれを機会にダンスを始めてみませんか。
	体操	12：40～14：00	前転・後転・さかあがり平均台・チャレンジするって楽しいね。みんなで遊ぼう健康家族！会場一杯笑いの渦
研修室	ウォーキング	10：00～14：00	健康測定：体脂肪・握力・上体起こし・座体前屈他
	弓道	10：00～14：00	弓の道具にふれてみましょう！
屋上	ゲートボール *	10：00～14：00	大人と子供が一緒にあそべるよ。

★本郷中学校

校庭	野球	少年野球 *	10：00～12：00	スピードガン測定（野球協会）
	ソフトボール *		10：00～12：00	的抜き記録の認定証贈呈、トスベースボールで打撃練習
	テニス *		10：00～12：00	打つぞ！気分はホームラン王！！ソフトボール打球飛距離に挑戦
	ターゲットバード	ゴルフ *	10：00～12：00	テニスに触れてみよう！初めての人も安心のテニス体験ボールを打って楽しくラリー！
	ソフトテニス *		12：00～14：00	初心者コーナーを設けて指導し、なれたらコースで楽しんでもらう。3コースを設置し実践で楽しんでもらう。
	サッカー（雨の時体育館）		12：00～14：00	ソフトテニスをやってみよう。初めてでも大丈夫！ テニスコートで待ってるよ！！
	グラウンド・ゴルフ*		12：00～14：00	F・マリノスのコーチ（波戸さん等）とサッカー教室に参加しよう！マリノスと一緒に写真を撮ろう！！
体育館	バスケットボール		10：00～12：00	体験会、個人でも仲間でも気軽に体験。初めての方にはレクチャします。
				バスケットボールを楽しみましょう！

お願い <服装> 運動の出来る服装・室内シューズ（室内会場が必要です）をお持ちください。

<駐車場> 各会場ともに、駐車場はありません。車でのご来場はご遠慮ください。