

体育施設を 無料開放



10月10日(月)
体育の日

体育の日に体育施設を無料開放します。各施設で体験教室なども開催します。日ごろやっていたことのないスポーツにも親しむチャンスです。体育館やプールでスポーツを1日お楽しみください。

秋川体育館

大体育室

- ・インディアカ体験
- ・時間：午前9時～午後0時30分
- ・内容：気軽に面白いインディアカを体験。友だち同士や個人でも構いません。
- ・指導・協力：インディアカ連盟

ミニテニス体験教室

- ・時間：午前9時～午後0時30分
- ・対象：小学校3年生から60歳位まで
- ・内容：年齢を問わず、誰でも楽しめるスポーツです。
- ・指導・協力：ミニテニス連盟

新体力テスト

- ・時間：午後1時30分～4時
- ・内容：筋力（握力など）、柔軟性（前屈など）、瞬発力（反復横跳びなど）、持久力（シャトルランなど）などの測定を行います。年代別の結果を出力して、スポーツ推進委員から運動と体力に関するアドバイスをします。
- ・対象：小学生以上の方
- ・指導・協力：スポーツ推進委員

インドアバタニック体験

- ・時間：午後1時30分～4時
- ・内容：2チームに分かれて、ボールを小さな目標に投げて近いほうが勝ちという、室内で気軽にできるスポーツです。
- ・指導・協力：スポーツ推進委員
- ・時間：午後4時30分～6時
- ・内容：ゲーム形式を中心にフットサルの楽しさを体験することが出来ます。
- ・対象：子どもから大人まで、経験を問いません。
- ・指導・協力：あきる野総合スポーツクラブ（AS Port）

バレーボール体験教室

- ・時間：午後4時30分～6時
- ・内容：楽しくバレーボールを体験できます。
- ・対象：子どもから大人まで、経験を問いません。
- ・指導・協力：あきる野総合スポーツクラブ（AS Port）

指導・協力：あきる野総合スポーツクラブ（AS Port）

個人開放

- ・時間：午後6時30分～9時30分
- ・内容：バドミントンなどをお楽しみください。

小体育室

- ・初心者卓球教室
- ・時間：午前9時～午後3時
- ・内容：子どもから大人まで初心者向けの卓球教室です。
- ・指導・協力：卓球連盟
- ・個人開放
- ・時間：午後3時30分～9時30分
- ・種目：バドミントンなど

第1トレーニング室

- ・親子のびのび開放
- ・時間：午前9時～午後1時
- ・内容：ボールやフープなどで自由に遊べます。指導員も参加します。
- ・対象：親子（幼児）
- ・個人開放
- ・時間：午後1時30分～9時30分
- ・種目：卓球

柔道場

- ・個人開放
- ・時間：午前9時～午後9時30分
- ・種目：武道、ダンスなど

剣道場

- ・初心者吹矢教室
- ・時間：午前9時～午後1時
- ・対象：子どもから大人まで、経験を問いません。
- ・内容：吹矢の呼吸法や動作を体験できます。
- ・指導・協力：吹矢協会

個人開放

- ・時間：午後1時30分～9時30分

弓道場

- ・弓道体験教室
- ・時間：午前9時30分～午後5時
- ・対象：小学生から大人まで（親子参加歓迎）
- ・内容：的まで距離を通常の28倍より短い約15倍にして、的（的1、的2、近的36センチ）に矢を発売します。弓道具は用意します。
- ・指導・協力：弓道連盟
- ・個人開放
- ・時間：午後6時～9時30分

第2トレーニング室

- ・時間：午前9時～午後9時30分
- ・内容：自転車やランニングマシン、筋力アップやシェイプアップに役立つウエイト機器（8台）が体験できます。初めて利用する方は、ビギナー講習を受けてください。
- ・時間：午前9時30分、10時30分、午後1時30分、2時30分
- ・定員：各回7人（予約制）
- ・対象：高校生以上の方

山田グラウンド

- ・ソフトテニス体験教室
- ・時間：午前10時～午後3時30分
- ・内容：どなたでも気軽に楽しめるスポーツです。レベルに合わせて指導します。
- ・ラケットは用意します。
- ・指導・協力：ソフトテニス連盟
- ・女子サッカー教室
- ・時間：午後4時～5時30分
- ・対象：子どもから大人まで（女性に限る）、経験を問いません。
- ・内容：今話題の女子サッカーを体験。初めての方でも気軽に参加ください。
- ・運動靴をお持ちください。スパイクは使用できません。
- ・指導・協力：五日市総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会

市民プール

- ・「水泳記録会」「ワンポイント指導」
- ・時間：午後1時～3時
- ・内容：対象者は25歳以上泳げる子どもから大人まで、どなたでも参加することが出来ます。希望により水泳連盟から記録証が出ます。また、ワンポイント指導を受けることが出来ます。

水泳連盟

- ・指導・協力：水泳連盟
- ・個人開放
- ・時間：午前10時～午後8時

屋内プール

- ・場所：屋内プール
- ・使用時間：2時間
- ・受付：1階事務室

いきいきセンター

- ・個人開放
- ・時間：午前10時～午後6時
- ・場所：水着リフレッシュゾーン、サウナ室、トレーニング室
- ・使用時間：2時間
- ・受付：2階受付窓口

テニスコート

- ・ソフトテニス体験教室
- ・時間：午前10時～午後3時30分
- ・内容：どなたでも気軽に楽しめるスポーツです。レベルに合わせて指導します。
- ・ラケットは用意します。
- ・指導・協力：ソフトテニス連盟
- ・女子サッカー教室
- ・時間：午後4時～5時30分
- ・対象：子どもから大人まで（女性に限る）、経験を問いません。
- ・内容：今話題の女子サッカーを体験。初めての方でも気軽に参加ください。
- ・運動靴をお持ちください。スパイクは使用できません。
- ・指導・協力：五日市総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会

市民運動広場

- ・サッカー体験教室
- ・時間：午後1時30分～3時30分
- ・内容：ゲーム形式を中心にサッカーの楽しさを体験することが出来ます。
- ・対象：子どもから大人まで、経験を問いません。
- ・指導・協力：あきる野総合スポーツクラブ（AS Port）

総合グラウンド

テニスコート

- ・初心者テニス教室
- ・時間：午前9時～午後3時
- ・内容：9時～11時は2面で初級、中級のテニス教室を、そのほかのコートでは、ダブルスやゲームなどを楽しめます。
- ・指導・協力：テニス連盟

市民運動広場

- ・サッカー体験教室
- ・時間：午後1時30分～3時30分
- ・内容：ゲーム形式を中心にサッカーの楽しさを体験することが出来ます。
- ・対象：子どもから大人まで、経験を問いません。
- ・指導・協力：あきる野総合スポーツクラブ（AS Port）
- ・走り方体験教室
- ・時間：午後1時30分～3時30分
- ・内容：走り方の基本を楽しみながら、学ぶことが出来ます。
- ・対象：子どもから大人まで、経験を問いません。
- ・指導・協力：あきる野総合スポーツクラブ（AS Port）

五日市ファインプラザ

- ・水泳記録会とワンポイントアドバイス
- ・時間：午前10時～正午
- ・対象：25歳以上泳げる方（小学校3年生以下は保護者同伴）
- ・内容：記録会では、連盟から記録証の交付があります。希望者にはワンポイント指導を行います。
- ・指導・協力：水泳水中運動連盟
- ・アクアビクス
- ・時間：午後1時～1時50分
- ・定員：20人
- ・対象：18歳以上の方
- ・内容：水中運動を、音楽のリズムに合わせて楽しく行います。
- ・ダイエットアクア
- ・時間：午後2時～2時50分
- ・定員：20人
- ・対象：18歳以上の方
- ・内容：水中運動を、音楽のリズムに合わせて楽しく行います。

屋内プール

- ・水泳記録会とワンポイントアドバイス
- ・時間：午前10時～正午
- ・対象：25歳以上泳げる方（小学校3年生以下は保護者同伴）
- ・内容：記録会では、連盟から記録証の交付があります。希望者にはワンポイント指導を行います。
- ・指導・協力：水泳水中運動連盟
- ・アクアビクス
- ・時間：午後1時～1時50分
- ・定員：20人
- ・対象：18歳以上の方
- ・内容：水中運動を、音楽のリズムに合わせて楽しく行います。
- ・ダイエットアクア
- ・時間：午後2時～2時50分
- ・定員：20人
- ・対象：18歳以上の方
- ・内容：水中運動を、音楽のリズムに合わせて楽しく行います。



- ・内容：記録会では、連盟から記録証の交付があります。希望者にはワンポイント指導を行います。
- ・指導・協力：水泳水中運動連盟
- ・アクアビクス
- ・時間：午後1時～1時50分
- ・定員：20人
- ・対象：18歳以上の方
- ・内容：水中運動を、音楽のリズムに合わせて楽しく行います。
- ・ダイエットアクア
- ・時間：午後2時～2時50分
- ・定員：20人
- ・対象：18歳以上の方
- ・内容：水中運動を、音楽のリズムに合わせて楽しく行います。

プログラム

- ・フリースローチャレンジ
- ・時間：午前9時30分～11時
- ・内容：30秒間に何本入れられるかチャレンジします。子どもの部、大人の部で分かれて行い、記録証を交付します。
- ・ダイエットコンディショニング

体育室A面

- ・個人開放
- ・時間：午前9時～午後8時50分

6面へつづく

診療科目：内科
女性医師の担当は月曜日になります
診療時間：9～12時 14～17時（受付 16:30まで）
休診日：日・祝・土曜日午後
いなメディカルクリニック
お問合せ先
TEL 042-596-0881
いなげや北伊奈店向い
インフルエンザは予約制となっております



キッチン	浴室
洗面台	トイレ
給湯機器	オール電化
手すり	床暖房
浴室暖房	内装
水道	下水道
修理・部品	その他

生活に欠かせない水廻りだから
地元の安心できるお店へ
TOTO リモデルのお店
あきる野ルピア店
アーイング
〒197-0804
あきる野市秋川1-8 ルピア1階
TEL 0120(646)117 <http://www.aring.jp>