

# 10月13日(月)の体育の日に、市内体育施設などで さまざまな種目のスポーツ体験・教室などを 実施します【参加費無料】

体育の日に次のスポーツ施設を無料開放します。各施設で、体験や教室などを開催しますので、興味のある種目のプログラムにぜひご参加ください。  
体育館を使用する場合は、室内シューズを、プールを使用する場合は、水着と水泳帽子をお持ちください。

| 秋川体育館・公民館   |              |                    |                      |      |  |          |
|---|--------------|--------------------|----------------------|------|--|----------|
| 種目・プログラム名   | 場所           | 時間                 | 対象                   | 定員   | 内容など   | 協力団体     |
| インディアカ体験  | 大体育室A面       | 午前9時～午後0時30分       | 18歳以上                | -    | 手軽で面白いインディアカを体験してみましょう。  | インディアカ連盟 |
| 新体力テスト  |              | 午後1時30分～4時         | どなたでも参加可能            | -    | 握力・シャトルラン・立ち幅とびなどの体力測定   | スポーツ推進委員 |
| ミニテニス体験教室   | 大体育室B面       | 午前9時～正午            | 小学校3年生～70歳           | 50人  | 体験希望者・初心者に連盟公認の指導員による、初級クラス指導・体験の実施  | ミニテニス連盟  |
| インドアベタンク体験  |              | 午後1時30分～4時         | どなたでも参加可能            | -    | 誰でも手軽にできるスポーツです。一緒に「陸上版カーリング」を楽しみませんか。   | スポーツ推進委員 |
| 個人開放  | 大体育室         | 午後5時30分～9時30分      | どなたでも利用可能            | -    | バスケットボールなど   |          |
| 卓球初心者体験教室   | 小体育室         | 午前9時～午後3時          | どなたでも参加可能            | -    | 卓球連盟員が基本指導   | 卓球連盟     |
| フライングディスク   |              | 午後4時～6時            | どなたでも参加可能            | -    | 障がい者スポーツとしてのフライングディスク体験  | A Sport  |
| 個人開放  |              | 午後6時30分～9時30分      | どなたでも利用可能            | -    | 卓球・バドミントンなど  |          |
| 弓道体験教室  | 弓道場          | 午前10時～午後4時         | 小学生以上(親子歓迎)          | 70人  | 靴下を履き、なるべく軽装でご参加ください(ボタンの無いシャツが望ましい)。  | 弓道連盟     |
| 個人開放  |              | 午後5時～9時30分         | どなたでも利用可能            | -    | 弓道   |          |
| 親子のびのび教室  | 第1           | 午前9時～午後0時30分       | 親子(幼児)               | -    | 親子でリズム体操を行ったり、遊具を使って自由に遊びます。   | シンコースポーツ |
| ズンパゴールド   | トレーニング室      | 午後1時～1時50分         | 16歳以上                | 25人  | ラテンのリズムで体を動かし、リフレッシュ!!初めての方でも参加できます。   | シンコースポーツ |
| はじめてのピラティス  |              | 午後2時～2時50分         | 16歳以上                | 25人  | 腹式呼吸を行いながらストレッチを中心とした動きで深層筋を鍛えていきます。   | シンコースポーツ |
| フラフープエクササイズ   |              | 午後3時～3時50分         | 16歳以上                | 16人  | フラフープに簡単なダンスを組み込み動いています。ウエストラインの引き締めにも最適です。  | シンコースポーツ |
| 骨盤体操  |              | 午後4時～4時50分         | 16歳以上                | 25人  | 骨盤を調整し、セルフメンテナンスを行います。   | シンコースポーツ |
| 個人開放  |              | 午後5時30分～9時30分      | どなたでも利用可能            | -    | 卓球・バドミントンなど  |          |
| 個人利用  | 第2           | 午前9時～午後9時30分       | 高校生以上                | -    | 初めてトレーニング室を利用される方は、ビギナー講習の受講が必要です。   | シンコースポーツ |
| ビギナー講習  | トレーニング室      | 午前10時、午後2時、午後4時    | 高校生以上                | 各5人  | 初めてトレーニング室を利用される方のみ、受講が必要です。   | シンコースポーツ |
| 吹矢体験  | 剣道場          | 午前9時～午後1時          | 4歳以上                 | 100人 | 指導員によるスポーツ吹矢式呼吸法を体験しながら、1回に5本吹きます。   | 吹矢協会     |
| 個人開放  |              | 午後1時30分～9時30分      | どなたでも利用可能            | -    | 武道・ダンスなど   |          |
| 個人開放  | 柔道場          | 午前9時～午後9時30分       | どなたでも利用可能            | -    | 武道・ダンスなど   |          |
| 工作体験  | 公民館<br>第5研修室 | 午後1時30分～3時30分      | どなたでも参加可能            | 25人  | 牛乳パックやフェルト、どんぐりを使って、壁に飾れるフォトフレームを作ります。   | アズビル     |
| 総合グラウンド   |              |                    |                      |      |  |          |
| テニス教室   | テニスコート6面     | 午前9時～午後3時          | 市内在住・在勤・在学者          | -    | テニス教室・サーブままと当て・練習試合  | テニス連盟    |
| ティーボール野球体験  | ソフトボール場C面    | 午前9時～午後5時          | 4歳～小学生               | -    | 少年少女ティーボール野球体験   | 秋川リトルリーグ |
| 市民プール   |              |                    |                      |      |  |          |
| ワンポイントアドバイス   | 屋内プール        | 午前10時～正午           | 18歳以上                | -    | 初級者から上級者まで、水中歩行や水泳のワンポイントアドバイス   | シンコースポーツ |
| エンジョイ水中運動   |              | 正午～午後1時            | 18歳以上                | -    | 体力維持・健康増進効果のある水中運動の仕方をアドバイスします。  | シンコースポーツ |
| 水泳記録会   |              | 午後1時～3時            | 小学生以上で25歳以上泳げる方      | -    | 希望者に記録書を発行します。 小学校3年生以下は要保護者同伴   | 水泳連盟     |
| 個人開放  |              | 午前9時～午後8時50分       | どなたでも利用可能            | -    | プログラムで使用していないコースが個人開放の対象になります。   |          |
| 五日市ファインブラザ シンコースポーツ協力のプログラムについては、各プログラム開始2時間前から受付します(10時からのプログラムを除く)。 |              |                    |                      |      |  |          |
| 柔道教室  | 武道場          | 午前9時～11時           | どなたでも参加可能            | -    | 柔道の歴史、基本的な動き(受身や打ち込み)、乱取り(参加者に合わせて)  | 柔道連盟     |
| 個人開放  |              | 午前11時30分～午後9時30分   | どなたでも利用可能            | -    | ダンス・武道など   |          |
| 水泳記録会   | プール          | 午前9時～11時           | 小学生以上で25歳以上泳げる方      | -    | 希望者に記録書を発行します。 小学校3年生以下は要保護者同伴   | 水泳連盟     |
| キッズプレイランド   |              | 午後1時～3時            | 3歳～小学校3年生(保護者の同伴が必要) | -    | プール1コースに台を入れて水深を浅くし、すべり台や遊具などで遊びます。  | シンコースポーツ |
| 個人開放  |              | 午前9時～午後8時50分       | どなたでも利用可能            | -    | プログラムで使用していないコースが個人開放の対象になります。   |          |
| バドミントン技術講習会   | 体育室A面        | 午後1時～5時            | どなたでも参加可能            | 24人  | ハイクリアーやバックハンドの打ち方を見直し、ステップアップを目指してみませんか。希望者は10月10日までに氏名、年齢、経験年数、連絡先を野呂(ファックス兼用 595-1477)まで申し込んでください。 | バドミントン連盟 |
| 個人開放  | 体育室A面        | 午後5時～9時30分         | どなたでも利用可能            | -    | バスケットボール   |          |
|   | 体育室B面        | 午前9時～午後9時30分       | どなたでも利用可能            | -    | バドミントン・卓球など  |          |
| 工作体験  | 第二研修室        | 午前10時～正午           | どなたでも参加可能            | 25人  | 牛乳パックやフェルト、どんぐりを使って、壁に飾れるフォトフレームを作ります。   | アズビル     |
| コリオスパイラル  | 第三研修室        | 午前10時～10時50分       | 16歳以上                | 30人  | 音楽に合わせて体を動かし、筋力・バランス能力・柔軟性を高めます。   | シンコースポーツ |
| パワーヨガ   |              | 午前11時～11時50分       | 16歳以上                | 30人  | 動きの多いヨガです。ダイエットや筋力アップしたい方にお勧めです。   | シンコースポーツ |
| 骨盤ヨガ  |              | 正午～午後0時50分         | 16歳以上                | 30人  | 骨盤を調整するヨガです。ゆがみを調整します。   | シンコースポーツ |
| Let's J-POPダンス  |              | 午後1時～1時50分         | 16歳以上                | 30人  | J-POPに合わせて踊るダンスフィットネスです。   | シンコースポーツ |
| 美ラインピラティス   |              | 午後2時～2時50分         | 16歳以上                | 30人  | 体幹を意識しながら行うピラティスです。  | シンコースポーツ |
| ボクシングエクササイズ   |              | 午後3時～3時50分         | 16歳以上                | 30人  | パンチやキックを取り入れた有酸素運動を行いシェイプアップします。   | シンコースポーツ |
| 個人利用  | トレーニング室      | 午前9時30分～随時         | 高校生以上                | -    | 初めてトレーニング室を利用される方は、ビギナー講習の受講が必要です。   | シンコースポーツ |
| ビギナー講習  |              | 午前9時30分～随時         | 高校生以上                | -    | 初めてトレーニング室を利用される方のみ、受講が必要です。   | シンコースポーツ |
| リズムステップ   |              | 午前10時30分～、午後2時～    | 高校生以上                | -    | ノンストップの曲を使用したリズム体操を行います(各30分)。   | シンコースポーツ |
| フロアdeエクササイズ   |              | 午前11時15分～、午後2時45分～ | 高校生以上                | -    | ヨガマットを使ったトレーニング。腹筋運動を中心に行います(各10分)。  | シンコースポーツ |
| ストレッチ体操   |              | 午前11時30分～、午後3時～    | 高校生以上                | -    | ゆっくり身体をほぐします(各20分)。  | シンコースポーツ |
| 山田グラウンド   |              |                    |                      |      |  |          |
| ソフトテニス教室  | テニスコート       | 午前10時～午後3時30分      | 市内在住・在勤・在学者          | -    | ソフトテニスはどなたでも気軽に楽しめるスポーツです。   | ソフトテニス連盟 |
| 親子サッカー教室  |              | 午後4時～5時            | 小学校1～3年生とその父兄        | 20組  | F C東京スタッフの指導による親子サッカー教室  | 五日市クラブ   |
| サッカー教室  |              | 午後5時30分～7時         | 小学校4～6年生             | 30人  | F C東京スタッフの指導によるサッカー教室  | 五日市クラブ   |
| いきいきセンター  |              |                    |                      |      |  |          |
| 個人開放  | いきいきセンター内    | 午前10時～午後6時         | どなたでも利用可能            | -    | 水着リフレッシュゾーン・サウナ室・トレーニング室が対象  |          |

新たにスポーツ活動を始める絶好の機会です。家族や友人を誘ってご参加ください!

○問合せ 生涯学習スポーツ課スポーツ推進係 (直通558-1262)