

10月8日(月) 体育の日は 体育施設を 無料開放!

体育の日に次の体育施設を無料開放します。各施設で体育協会加盟団体などの指導・協力による体験教室なども開催します。日ごろ行っ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お楽しみください。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

大体育室
 インディアカ体験教室
 時間：午前9時～午後0時30分
 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～60歳位までの方
 新体力テスト
 時間：午後1時30分～4時
 内容：筋力、柔軟性、瞬発力、持久力などの測定を行い、年代に応じた結果の判定と運動・体力に関するアドバイスを対象：小学生以上
 インドアペタンク体験
 時間：午後1時30分～4時
 内容：ボールを小さな目標に投げて、相手チームより近ければ勝ちという室内で気軽にできるカーリングのようなスポーツ
 フットサル体験教室
 時間：午後5時～6時30分

内容：ゲーム形式を中心にフットサルの楽しさを体験
 対象：小学生
 体験体験教室
 時間：午後5時～6時30分
 対象：小学校4年生以下
 個人開放(バスケットボールなど)
 時間：午後7時～9時30分

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
 個人開放(バドミントンなど)
 時間：午後3時30分～9時30分

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を使って親子で自由に遊べます!
 対象：親子(幼児)
 個人開放(卓球)
 時間：午後1時30分～9時30分

剣道場

吹矢体験
 時間：午前9時～午後1時
 内容：子どもから大人まで、吹矢の呼吸法や動作の体験教室
 個人開放(武道・ダンス)
 時間：午後1時30分～9時30分

柔道場

空手道体験
 時間：午前10時～正午
 内容：子どもから大人まで、空手の基本と護身術

の体験教室
 個人開放(武道・ダンス)
 時間：午後1時～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：小学生以上(親子の参加歓迎)
 内容：的までの距離を通常より短くして矢を発射。弓道具は用意
 個人開放(弓道)
 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、ウエイト機器を使って筋力アップやシェイプアップ。第2トレーニング室を初めて利用する方は、ビギナー講習を受けてから利用してください。
 ビギナー講習
 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

市民プール

ワンポイントアドバイス
 時間：午前10時～正午
 定員：20人
 対象：18歳以上の方
 内容：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キッズワンポイントアドバイス
 時間：午後3時～5時
 定員：20人
 対象：3歳から小学生
 内容：子供を対象にしたワンポイントアドバイス
 水泳記録会とワンポイン

ト指導

時間：午後1時～3時
 対象：25歳以上泳げる方(3年生以下は保護者の同伴が必要)
 内容：記録証を交付。希望者にはワンポイント指導します。記録を計って上手に泳ごう
 個人開放
 時間：午前10時～午後8時

いきいきセンター

個人開放
 時間：午前10時～午後6時
 場所：水着リフレッシュルーム・サウナ室・トレーニング室
 使用時間：2時間まで

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：初級、中級のテニス教室とゲーム
 ソフトボール場C面
 少年少女野球教室(テニスポール)
 時間：午前9時～午後4時
 対象：小学校3年生

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：子どもから大人まで、ゲームを中心にサッカーの楽しさを体験
 走り方体験教室
 時間：午後1時30分～3時30分
 内容：子どもから大人まで、走り方の基本を楽し

みながら学ぶ

五日市ファインプラザ

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(3年生以下は保護者の同伴が必要)
 内容：記録証を交付。希望者にはワンポイント指導します。記録を計って上手に泳ごう
 指導・協力：水泳連盟
 キッズブレイルランド
 時間：午後3時～5時
 対象：3歳から小学校3年生までの子どもと保護者
 内容：プール内に台を入れて水深を浅くし、すべり台や遊具などで遊ぶ。保護者の付き添いが必要
 個人開放
 時間：午前9時～午後8時50分
 体育室A面
 ストレッチ教室
 時間：午前10時～11時30分
 対象：40歳以上の方
 内容：全身の筋肉をストレッチすることで代謝が上がり、腰痛や肩こりの改善やダイエット効果にも期待
 バドミントン技術講習会
 時間：午後1時～5時
 定員：24人(申込み順)
 内容：主に初級レベルの方を対象にした実技講習。ハイクリアーやバックハンドの打ち方などを見直してステップアップ。中学生・高校生歓迎!
 申込み方法：10月5日(金)までに、電話かファックスで氏名・年齢・競技経験年数・連絡先を伝えてください。
 申込み・問合せ：バドミ

595・1477

個人開放(バスケットボール)
 時間：午後5時～9時30分

体育室B面

個人開放(バドミントン・卓球など)
 時間：午前9時～午後9時30分

第二研修室

牛乳パックで作るからくり工作
 時間：午前10時～午後3時
 材料が無くなり次第終了
 定員：80人(申込み順)
 内容：牛乳パックや針金を使い、画用紙に描いた動物が動くからくりを作ります。工作を通して楽しみながらクラククの仕組みを学ぶ
 第三研修室
 はじめてのZUMBA
 時間：午前10時～10時50分
 定員：25人
 対象：16歳以上の方
 内容：ラテンのリズムで脂肪を燃焼
 コリオスパイラル
 時間：午後11時～11時50分
 定員：30人
 対象：16歳以上の方
 内容：音楽に合わせた運動で、筋力・バランス能力・柔軟性をアップ
 シニア・ほっとエクササイズ
 時間：正午～午後0時50分
 定員：30人
 対象：40歳以上の方
 内容：心地良い音楽と呼吸に合わせて筋や筋肉を伸ばし、リフレッシュ
 骨盤調整ヨガ
 時間：午後1時～1時50分

必ず受講してください。

リズムステップ
 時間：午前10時～11時
 定員：20人
 対象：高校生以上
 内容：ノンストップの曲を使用したリズム体操とストレッチ
 サークットトレーニング
 時間：正午～午後1時
 定員：20人
 対象：高校生以上
 内容：ボディスパイク、バランスボール、バランス座布団などを使用したトレーニング
 ストレッチ体操
 時間：午後2時～3時
 定員：20人
 対象：高校生以上
 内容：歌謡曲に合わせたリズム体操とストレッチ

山田グラウンド

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：レベルに合わせて指導(ラケットは用意します。)

武道場

柔道の実技指導
 時間：午前9時～11時
 内容：中学校の必修科目になった柔道の体験教室。基本を知って楽しく安全に
 個人開放(ダンス・武道など)
 時間：午前11時～午後9時30分
 トレーニング室
 室内用の運動靴とトレーニングウェアをご用意ください。
 ビギナー講習
 時間：午前9時30分、11時30分、午後1時30分、3時30分
 定員：各回10人程度
 対象：高校生以上
 内容：利用方法と機器の使用方法などを説明します。初めて利用する方は

森ノ下公園でも運動能力向上教室を実施

時間：午後1時～3時
 内容：子どもから大人までを対象に、運動能力を伸ばすコツを指導
 問合せ：秋川体育館(559・1163)