

10月14日(月)の体育の日に体育施設を無料開放します！

体育の日に次の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一日お楽しみください。

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。

五日市ファインプラザのバドミントン技術講習会以外は、事前申込みは不要です。直接会場にお越しください。

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
対象...高校生以上
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～70歳ぐらいまでの方
定員...40人
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。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
対象...小学生以上
インドアベタンク体験
時間...午後1時30分～4時
フットサル体験教室
時間...午後5時30分～7時
対象...小学生以上
体操体験教室
時間...午後5時30分～7時
対象...年長以上小学校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30分
個人開放(卓球・バドミントンなど)
時間...午後3時30分～9時30分

剣道場

吹矢体験
時間...午前9時～午後1時
対象...どなたでも参加可能
個人開放(武道・ダンス)
時間...午後1時～9時30分

柔道場

骨盤調整ヨガ
時間...午前9時～9時50分

分
対象...16歳以上の方
定員...25人
リラックスヨガ
時間...午前10時～10時50分
対象...16歳以上の方
定員...25人
個人開放(武道・ダンス)
時間...午前11時～午後9時30分

弓道場

弓道体験教室
時間...午前10時～午後4時
対象...小学生以上(親子参加歓迎)
定員...70人
持ち物...靴下
弓道用具は用意しています。
個人開放
時間...午後5時～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～11時
内容...ボールやフープなどで自由に遊べます。
対象...親子(幼児)
ZUMBA
時間...午前11時～11時50分
対象...16歳以上の方
定員...25人
ピラティス
時間...正午～午後0時50分
対象...16歳以上の方
定員...25人
やさしいエアロ
時間...午後1時～1時50分
対象...16歳以上の方
定員...25人
やさしいストレッチ
時間...午後2時～2時50分
対象...16歳以上の方
定員...25人
コリオスパイラル
時間...午後3時～3時50分
対象...16歳以上の方
定員...25人
キッズダンス
時間...午後5時～5時50分
対象...小学校1年生～3年生
定員...20人
キッズダンス
時間...午後6時～6時50分
対象...小学校4年生～6年生
定員...20人
個人開放(ダンスなど)
時間...午後4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
対象...高校生以上
内容...初めて利用する方は、ビギナー講習の受講が必要
ピギナー講習

時間...午前10時～、午後2時～、4時～
定員...各回5人

中央公民館

第5研修室

エコせっけんねんどで遊ぼう
時間...午後2時～4時(材料が無くなり次第終了)
対象...どなたでも参加可能(小さな子どもも参加できます)
定員...20人
その他...汚れても良い服装でお越しください。

市民プール

ワンポイントアドバイス
時間...午前10時～正午
対象...18歳以上の方
定員...20人
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
対象...3歳から小学生
定員...20人
水泳記録会とワンポイントアドバイス
時間...午後1時～3時
対象...25歳以上泳げる方(小学校3年生以下は要保護者同伴)
内容...希望者に記録証を発行
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...水着リフレッシュゾーン・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

ソフトボール場C面

少年少女ティーボール野球体験
時間...午前9時～午後5時
対象...4歳から小学生

市民運動広場

サッカー体験教室
時間...午後2時～4時
対象...小学生以上(経験者・初心者を問わず)
走り方体験教室
時間・対象
*午後2時～3時...小学校3年生以下
*午後3時～4時...小学校

4年生以上

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年生以下は要保護者同伴)
内容...希望者に記録証を発行
キッズプレイランド
時間...午後1時～3時
対象...3歳～小学校3年生(要保護者同伴)
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
個人開放
時間...午前9時～午後8時50分

体育室A面

個人開放(バドミントン・ラリーテニスなど)
時間...午前9時～午後1時
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技術講習会。ゲーム練習も予定。中高生歓迎
申込み方法...10月11日までに電話で申し込んでください。
申込み・問合せ...バドミントン連盟 野呂(☎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

エコ石けんねんどであそぼう
時間...午前10時～正午(材料が無くなり次第終了)
対象...どなたでも参加可能(小さな子どもも参加できます)
定員...25人
その他...汚れても良い服装でお越しください。

第三研修室

各プログラムは開始2時間前から受付開始(10時からのプログラムを除く)
コリオスパイラル
時間...午前10時～10時50分
対象...16歳以上の方
定員...30人
ZUMBA
時間...午前11時～11時50分
対象...16歳以上の方
定員...30人

ZUMBA
時間...正午～午後0時50分
対象...16歳以上の方
定員...30人
ピラティス
時間...午後1時～1時50分
対象...16歳以上の方
定員...30人
ボクシングエクササイズ
時間...午後2時～2時50分
対象...16歳以上の方
定員...30人
リンパヨガ
時間...午後3時～3時50分
対象...16歳以上の方
定員...30人

武道場

柔道の実技指導
時間...午前9時～11時
定員...30人程度
個人開放(武道・ダンスなど)
時間...午前11時30分～午後9時30分

トレーニング室

時間...午前9時～午後9時30分
対象...高校生以上
内容...初めて利用する方は、ビギナー講習の受講が必要
ピギナー講習
時間...午前9時30分～、11時30分～、午後1時30分～、3時30分～
リズムステップ
時間...午前10時～11時
対象...高校生以上
サーキットトレーニング
時間...正午～午後1時
対象...高校生以上
ストレッチ体操
時間...午後2時～3時
対象...高校生以上

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)
女性サッカー教室
時間...午後4時30分～6時
定員...30人

問合せ

秋川体育館(☎559-1163)
総合グラウンド、山田グラウンド、市民運動広場(生涯学習スポーツ課スポーツ推進係、直通☎558-1262)
市民プール(☎550-1711)
いきいきセンター(☎558-3344)
五日市ファインプラザ(☎596-5611)

東京に多摩に島々に羽ばたけアスリート

この機会に体力づくりのためのスポーツ活動に挑戦してみませんか！