

『10月12日は体育の日』 スポーツを楽しみましょう

市民スポーツ・レクリエーション フェスティバル2009

◇期日 10月12日(祝)
◇場所 昭和公園、総合スポーツセンター
◎主催=昭島市教育委員会・昭島市体育協会

参加費は無料です。運動のできる服装で、直接会場へお越しください。また、一時保育もあります。
☆駐車場に限りがありますので、車での来場はご遠慮ください。
※詳しくは、スポーツ振興課(総合スポーツセンター内) ☎544-4152へ。

▼昭和公園〔雨天中止〕

場 所	種 目
陸上競技場	50m走、100m走、400m走、新体力テスト、ゲートボール、ミニゴルフ、輪投げ、縄跳び、ターゲットバードゴルフ、ストラックアウト(ボール・フリスビー)
テニスコート	ソフトテニス、硬式テニス

※時間は、いずれも午前9:30～午後3:00です。



▼総合スポーツセンター(いずれも先着順/体育館履きを持参)

場 所	種 目・内 容	対 象	時 間	備 考
第一体育室	バスケットボール(ハーフコート)	小学生以上	午前9:30～午後1:00	
	ビーチボール(1面)		午後1:30～午後9:00	
	ミニテニス(1面)		午後1:30～午後9:00	
	バドミントン(3面/午後1:30以降は4面)		午前9:30～午後9:00	午前9:30～午後3:00はワンポイントレッスンあり
第二体育室	卓球(10台/午後0:30以降は5台)	小学生以上	午前9:30～午後9:00	午前9:30～午後3:00はワンポイントレッスンあり
	クライミング体験		午後0:30～午後5:30	初めての方も参加可
	クライミング開放	認定資格者	午後6:00～午後9:45	
第一軽体操室	一時保育	2歳～小学2年生	午前9:30～午後5:00	定員10人程度/1回につき2時間以内
第二軽体操室	インドアペタンク	小学生以上	午前9:30～午後3:00	持ち玉を的玉に近づけて得点を競うスポーツ
	ビギナーズヨガ	15歳以上(中学生を除く)	午後3:30～午後4:30	定員20人(午後2:30から整理券を配付)
	護身術	小学生以上	午後5:00～午後6:00	定員20人(午後4:00から整理券を配付)
剣道場	剣道、空手道開放	スポーツセンター登録団体	午前9:30～午後3:00	
	ダンス開放	15歳以上(中学生を除く)	午後3:00～午後9:00	スポーツシューズが必要
柔道場	親子ふれあい広場(めんこ、折り紙けん玉、トランプお手玉)	制限なし	午前9:30～午後5:00	
研修室	ダーツ(4台)	中学生以上	午前9:30～午後5:00	
弓道場	弓道体験	中学生以上	午前9:30～午後5:00	午前9:30～午後3:00はワンポイントレッスンあり 初めての方も参加可/靴下を着用
屋内温水プール	無料開放	3歳以上 ※おむつが取れているお子さん	午前9:00～午後9:45	1回につき2時間以内/小学3年生以下は2人につき15歳以上の方(中学生を除く)1人の付き添いが必要/水着・水泳帽を着用
トレーニングルーム	無料開放	15歳以上(中学生を除く)	午前9:00～午後9:45	1回につき2時間以内
	腹筋30秒トライアル		午前9:00～午後9:45	随時受け付け
	フィットネス体操		午前10:30～午前11:15	定員各50人(予約制/開始1時間前からトレーニングルームにて整理券を配付)
	ヒップホップ		午後2:00～午後2:45	
	健美ヨーガ		午後3:15～午後4:00	
			午後7:30～午後8:15	

※利用時間は1人(1組)1回につき1時間以内でお願いします(一時保育、プール、トレーニングルームを除く)。
※事業終了後の施設は、その目的に沿った個人利用として開放します。
※小学生の利用時間は午後6:00まで、中学生の利用時間は午後7:00までです。ただし、15歳以上の方(中学生を除く)の同伴がある場合は引き続き利用できます。