

# 10月14日はスポーツの日 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2024

※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。

※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、スポーツ振興係(総合スポーツセンター内)☎544-4152へ。

**期日** 10月14日(祝)  
(昭和公園のみ雨天中止)

**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  
昭島市スポーツ協会

### ▼昭和公園(いずれも午前9時30分～午後3時)

場所	種目
S&D 昭島スタジアム(昭島市民球場)	ホームラン競争(ソフトボール)、ストラックアウト(ボール、フライングディスク)
テニスコート	ソフトテニス、テニス ※公共施設予約システムで申し込みが必要 ※空きがある場合のみ当日利用可(総合スポーツセンターの総合受付で申し込みを)
陸上競技場	50m走、100m走、新体力テスト、モルック、ストラックアウト(サッカー)、グラウンド・ゴルフ、ターゲット・バードゴルフ

### バスケットボール体験会

◇対象・時間

\*小学1・2年生=午後1時～1時50分

\*小学3～6年生=午後2時～2時50分

◇場所 総合スポーツセンター

◇講師 立川ダイスの選手・スタッフ

◇定員 各20人(先着順／いずれも正午から第一体育室で整理券を配布)

プロの選手に  
教わろう！



### ▼総合スポーツセンター(いずれも先着順／体育館履きが必要)

場所	種目・内容	対象	時間	備考
第一体育室	バドミントン(6面)	小学生以上	①午前9:30～午後0:40 ②午後3:30～9:00	1回につき40分以内(最終受け付けは①=正午、②=午後8時30分)
第二体育室	卓球(8台／午後0:30以降は6台)	小学生以上	午前9:30～午後9:00	1回につき40分以内(最終受け付けは午後8時30分)
	クライミング体験	小学生以上	開始時刻=午後0:30、1:30、2:30、3:30、4:30(各回50分)	定員各20人／いずれも午前11:30から第二体育室で受け付け
研修室	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	ビギナーズヨガ	15歳以上(中学生を除く)	午後3:30～4:30	定員20人(午後3:00から総合受付で整理券を配布)
	護身術	小学生以上	午後5:00～6:00	定員20人(午後4:30から総合受付で整理券を配布)
剣道場	インドアペタンク	小学生以上	午前9:30～午後3:00	1回につき1時間以内
弓道場	弓道体験	15歳以上(中学生を除く)	午前9:30～午後3:00	1回につき1時間以内／靴下を着用／ワンポイントレッスンあり
屋内温水プール	無料開放	3歳以上 ※お子さんは、おむつが取れている方	午前9:00～午後9:30	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(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9:30	1回につき2時間以内
	フローヨーガ	15歳以上(中学生を除く)	午前10:30～11:15	定員20人
	ズンバ	15歳以上(中学生を除く)	午後2:30～3:15	定員25人
	リラックスヨーガ	15歳以上(中学生を除く)	午後7:00～7:45	定員20人

※小学生の利用時間は午後6時まで、中学生の利用時間は午後7時までです。ただし、15歳以上(中学生を除く)の方の付き添いがある場合は、引き続き利用できます。

※屋内温水プールとトレーニングルームの無料開放の最終入場は、午後9時までです。

同時開催

### TEAM BEYOND パラスポーツ体験プログラム

ゲストアスリートと交流し、パラスポーツの魅力を体験しませんか。競技用具の展示も行います(申込不要)。

- ◇日時 10月14日(祝)の午前9時30分～午後3時
- ◇場所 昭和公園陸上競技場
- ◇種目 カヌー、ローンボウルズ、

- VRバドミントン
- ◇主催 東京都パラスポーツ課
- ☆詳しくは、東京都パラスポーツ課☎03-5388-2882へ。

TEAM BEYOND  
パラスポーツ  
体験プログラム