

家族で楽しみながら健康づくり

市民スポーツ・レクリエーション フェスティバル 2025

開催日：令和7年10月13日（祝）スポーツの日

《屋外》昭和公園（9:30～15:00）

陸上競技場

- 50m・100m走
- ストラックアウト（サッカー）
- 新体力テスト
- ターゲット・バードゴルフ
- モルック
- 東京2025 デフリンピック PR

（東京都ブース）

S&D 昭島スタジアム

- ホームラン競争
- ストラックアウト（ボール）
- ストラックアウト（フリスビー）

テニスコート

テニスコートは事前予約制です。
当日の利用料は無料です。
※当日予約がない枠については、
総合スポーツセンター受付にて
予約をしてください。

《屋内》総合スポーツセンター

- トレーニングルーム・・・9:00～21:30（※高校生以上）

第一体育室

- バドミントン（6面）・・・9:30～12:40、15:30～21:00
バスケットボール体験会・・・13:00～15:00

第二体育室

- 卓球・・・9:30～21:00

- クライミング体験・・・12:30～17:30（※小学生以上）

- 研修室（一時保育）・・・9:30～17:00

- 弓道場（弓道体験）・・・9:30～15:00（※靴下着用、高校生以上）

第二軽体操室

- ビギナーズヨガ・・・15:30～16:30（定員20名、高校生以上、30分前から整理券配布）

- 護身術・・・17:00～18:00（定員20名、小学生以上、30分前から整理券配布）

- 剣道場（インドアペタンク体験）・・・9:30～15:00



雨天時も、
総合スポーツ
センターは
開催しています♪

バスケットボール体験会

立川ダイスの選手・スタッフによる、バスケットボール体験会を開催します！

参加費は無料です。※各回先着20名

12時から第一体育室にて整理券配布

会場：総合スポーツセンターB棟（第一体育室）

【第1部】小学校 低学年

- 受付・・・12時45分から

- 時間・・・13時から13時50分まで

【第2部】小学校 中学年・高学年

- 受付・・・13時45分から

- 時間・・・14時から14時50分まで



主催：昭島市教育委員会・(一社)昭島市スポーツ協会

協力：昭島市スポーツ推進委員・昭島くじらスポーツクラブ・立川ダイス