

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（インドアパタンク体験）・・・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