

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 2026

開催日：令和8年10月12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
- キックターゲット
- 新体力テスト
- グラウンド・ゴルフ
- ターゲット・バードゴルフ
- モルック
- ストラックアウト（ボール）
- ストラックアウト（フリスビー）

S&D 昭島スタジアム



- ホームラン競争

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）
- フローヨガ・・・10：30～11：15（定員 25 名、高校生以上、1 時間前から整理券配布）
- ズンバ・・・14：30～15：15（定員 30 名、高校生以上、1 時間前から整理券配布）
- リラックスヨガ・・・19：00～19：45（定員 25 名、高校生以上、1 時間前から整理券配布）

○第一体育室

- バドミントン（6面）・・・9：30～21：00

○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）

○弓道場（弓道体験）・・・9：30～15：00（※靴下着用、高校生以上）

○第一軽体操室（一時保育）・・・9：30～17：00

○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



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