

10月14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2019

【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。
 ※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(いずれも午前9時30分～午後3時)

場 所	種 目
ネッツ多摩昭島 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
陸上競技場	50m走、100m走、新体力テスト、輪投 げ、ミニゴルフ、ストラックアウト(サッ カー)、グラウンド・ゴルフ、縄跳び、ター ゲット・バードゴルフ、ゲートボール



サッカー教室を開催

◇時間 午後0時30分～2時

※申し込みは不要です。

◇場所 陸上競技場

◇講師 東京ヴェルディビーチサッカー選手

▼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	バスケットボール(半面)	小学生以上	午前9:30～午後1:00	
	ビーチボール(1面)	小学生以上	午後1:00～9:00	
	ミニテニス(1面)	小学生以上	午後1:00～9:00	
	バドミントン(3面/午後 1:00以降は4面)	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 イントレッシンあり
第二 体育室	卓球 (10台/正午以降は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 イントレッシンあり
	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
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	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4:00から総合受付 で整理券を配布)
剣道場	ボッチャ、吹き矢	小学生以上	午前9:30～午後3:00	
柔道場	親子ふれあい広場 (めんこ、折り紙、トランプ、 けん玉、お手玉)	制限なし	午前9:30～午後5:00	午前10:30～午後4:00はけん玉の ワンポイントレッシンあり
弓道場	弓道体験	15歳以上(中学生を除く)	午前9:30～午後5:00	靴下を着用/午前9:30～午後3:00 はワンポイントレッシンあり
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9:45	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(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
	健美ヨガ	15歳以上(中学生を除く)	午前10:30～11:15	定員40人
	ベーシックステップ	15歳以上(中学生を除く)	午後2:30～3:15	定員40人
	シェイプステップ	15歳以上(中学生を除く)	午後7:30～8:15	定員40人

※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、屋内温水プール、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。