

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 2023**

開催日：令和5年10月9日（祝）スポーツの日

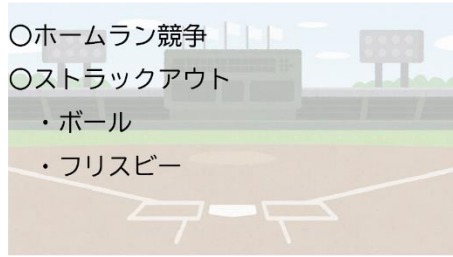
《屋外》昭和公園・・・9：30～15：00

陸上競技場

- 50m走・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
- グラウンド・ゴルフ
- ミニゴルフ

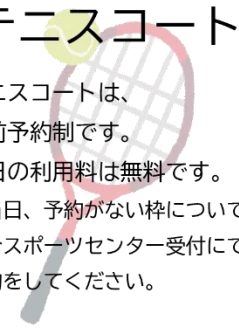
S&D 昭島スタジアム

- ホームラン競争
- ストラックアウト
・ボール
・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

- 屋内温水プール・トレーニングルーム・・・9：00～21：30
 （※屋内温水プールは、3歳以上水泳帽が必要。トレーニングルームは高校生以上）
- 第一体育室
 バドミントン（6面）・・・9：30～12：10、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
 ホップステップ・リズム体操・・・15：30～16：30（定員20名、30分前から整理券配布）
 護身術・・・17：00～18：00（定員20名、30分前から整理券配布）
- 剣道場（インドアペタンク体験）・・・9：30～17：00



雨天時も、
 総合スポーツセンターは、
 開催してます♪

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。※先着30名



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