

# スポーツde健康大作戦プログラム一覧



プログラム名	場所	事前申込	定員	対象	内容
レッツ！サーキット！	メインアリーナ 多目的運動場	不要	150人	小学生以上	野球、ハンドボール、バレーボール、卓球を同時に体験できます。全ての種目を回ってシールをたくさんゲットしよう。お一人でも、ご家族でも気軽にご参加ください。
体力測定会	サブアリーナ	要	30人	20歳以上	文科省が導入している新体力テストです。継続して参加することで測定結果の比較もでき、健康状態をチェックできます。健康や体力に自信のある方もない方も是非ご参加ください。「体力測定手帳」をお持ちの場合はご持参ください。
柔道をやってみよう！ ※9時45分～10時45分	第1武道場	要	20人	小学生以上 親子・高齢者も歓迎	柔道の基本となる礼法、受け身、技などを楽しく体験してみませんか。
親子空手 ※11時～12時	第1武道場	要	15組 (30人)	年長以上の子どもと保護者	空手の基本から型、演武等を親子で楽しく体験できます。
みんなでボッチャ！	第2武道場	不要	25人	どなたでも 親子・高齢者も歓迎	パラリンピック種目である「ボッチャ」を体験してみませんか。投球方法の基礎を知り、チームを編成してゲーム体験を楽しみましょう。
ごはんクイズコーナー	体育館ロビー	不要	なし	どなたでも	「元気のひみつ」をみんなは知っていますか？ しっかり食べて元気なからだを作ろう！クイズに答えて景品ゲット！
睡眠チェック シールアンケート	体育館ロビー	不要	なし	どなたでも	あなたの睡眠を見直してみませんか？ 睡眠スタイルのアンケートに答えて、ささやかな景品をゲット！
スナッグゴルフを体験しよう！	多目的運動場	不要	50人	小学生から中学生	安全に楽しく出来る新しいゴルフを体験しましょう。運動が苦手でも、プラスチック製の軽いゴルフクラブと柔らかいボールで楽しめます。親子でも気軽にご参加ください。
施設開放 ※利用時間120分（最長） ※各施設開放時間詳細についてはホームページ側に記載	メインアリーナ サブアリーナ 第1武道場 第2武道場 弓道場 トレーニングルーム	不要	先着順	小学生以上 ※トレーニングルームのみ高校生以上	総合公園体育館を無料開放します。 申し込みは各施設とも当日先着順です。