



スポーツde健康大作戦



🚩 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。
転び方をやってみよう！ ※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	柔道の受け身で転び方を体験できます。
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。
みんなでポッチャ！ 	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「ポッチャ」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！
朝食習慣・運動習慣 シールアンケート 	体育館ロビー	不要	なし	どなたでも	あなたの生活習慣を見直してみませんか？ 朝食習慣と運動習慣のシール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よう。 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



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。

※利用時間：120分間（最長）
※各施設開放時間詳細については
ホームページに記載

