

令和5年度 スポーツ活動普及・促進事業

# スポーツコミュニケーションデー

参加料  
無料

様々なスポーツを無料で体験できる

「スポーツコミュニケーションデー」を実施します。

運動を習慣化することは「未病の改善」につながります。

家族と、友達と、お一人でも、気軽にスポーツを楽しめます。

ぜひご参加ください。



開催日

**10月8日(日)**

会場

**県立スポーツセンター**

時間	アリーナ2メインフロア	多目的フロア1	多目的フロア2	テニスコート
10時～ 11時30分	<p><b>事前申込</b> ウォーキングサッカー 【定員30名、対象制限なし】</p> <p><b>バドミントン</b> 【自由参加、定員上限なし、対象制限なし】</p>	<p><b>事前申込</b> 健康体操 【定員30名、中高年対象】</p>	<p><b>親子体操</b> 【当日申込、定員上限なし、1歳～3歳までのお子様と保護者対象】</p>	<p><b>テニス教室①</b> 【当日申込、定員上限なし、小学生は保護者と参加】 (コートG・H)</p> <p><b>テニス</b> 【自由参加、定員上限なし、対象制限なし】 (コートA～F)</p>
12時～ 13時30分	<p><b>事前申込</b> 親子かけっこ教室 【定員60名、小学生と保護者で参加】</p> <p><b>事前申込</b> アルティメット 【定員20名、対象制限なし】</p>	<p><b>ポッチャ</b> 【当日申込、定員上限なし、対象制限なし】</p>	<p><b>事前申込</b> 初めてのヨガ 【定員20名、高校生以上対象】</p>	<p><b>テニス教室②</b> 【当日申込、定員上限なし、小学生は保護者と参加】 (コートG・H)</p> <p><b>テニス</b> 【自由参加、定員上限なし、対象制限なし】 (コートA～F)</p>
14時～ 15時30分	<p><b>事前申込</b> 車いすバスケットボール 【定員60名、対象制限なし】</p> <p><b>パラスポーツ体験</b> 【自由参加、定員上限なし、対象制限なし】</p>	<p><b>事前申込</b> ボルダリング 【定員20名、小学3年生～6年生対象】</p>	<p><b>事前申込</b> 健康増進講座 「脳トレリズム体操」 【定員上限なし、原則40歳以上※お子様同伴可】</p>	<p><b>テニス</b> 【自由参加、定員上限なし、対象制限なし】 (コートA～H) ※テニス教室①、②、テニスは荒天中止の場合があります。</p>

