

第18回

2022年11月3日(木) 祝

さわやかスポ・レク大会 プログラム



幼児も
障がいのある方も
歓迎!

上井草スポーツセンター

	9:00	9:30		10:45	11:00	12:00		12:45	13:00		14:45	15:00		16:45	
アリーナ	半面 A	<健康体操> 継続して体を動かすと自然治癒力が高まり元気! 健康体操! 9:00~10:45			開 会 式 準 備	<開会式> 荻窪体育館 チアリーディング 『ナミーズ』 『HIPHOP』 12:00~12:45			<ミニテニス> 誰でも気軽にチャレンジを♪ 13:00~14:45			<ダーツ> 投げ矢が原点のスポーツゲーム <ポッチャ> どなたでも楽しめるスポーツです♪ <モルック> フィンランドから来た、みんなで気楽に 楽しむユニバーサルスポーツです♪ 15:00~16:45			
	半面 B	<ウォーキングフットボール> 歩いて楽しむサッカーです 9:00~10:45				11:00 ~ 12:00	<ソフトバレーボール> いまソフトバレーボールが おもしろい。 誰でも気軽にチャレンジを 13:00~14:45			<インディアカ> インディアカ愛好者の交流と 親睦体験教室で インディアカを知ろう! 15:15~16:45					
小体育室	全面	<スポーツチャンバラ> スポーツチャンバラ体験 9:30~12:00				<ユニカール> 愛好者による親睦大会と初心者体験会 12:30~14:45				<ペガールボール> 童心に帰ってボールを投げる! 懐かしさを感じる方もいるかも 15:00~16:45					
野球場	1/4 面	© SUGINAMI CITY						<杉並区スポーツ推進委員の会> ~スポーツデビュー~ 13:00~15:00				<YOU.FOクラブ東京> スティックを使った 新しい感覚スポーツ 15:00~16:45 (雨天小体育室)			
	1/4 面							<ペタンク> 楽しもう!老若男女 フランス生まれのボールゲームです 13:00~16:00							
ホール	<受付> 【参加費】 大人 200円 中学生以下 100円 ※参加賞は、スタンプラリー2個以上押された方先着300名ご用意しています。														

注意 時間は全て準備と片付けが含まれます。

主催：杉並区スポーツ・レクリエーション協会 後援：杉並区