

# 第21回 さわやか スポ・レク大会プログラム

11月3日(月・祝)  
T A C 杉並区上井草スポーツセンター

9:00		10:00		11:00		12:00		13:00		14:00		15:00		16:00		
アリーナ 地下1階	準備	9:45~11:30		開会式 準備 11:30 ~ 12:00		12:00~12:45		13:00~14:45		15:00~16:45						
		<ユニカール> 特殊なカーペット上でストーンを投げ 目標に近づくことを競う スウェーデン発祥のゲーム				<開会式> 20周年活動 表彰		<インディアカ> 愛好者の交流と体験教室で インディアカを知ろう				<ソフトバレーボール> 大人から子供まで対象です 初心者教室とミニ大会				
		<スポーツチャンバラ> その名の通りチャンバラです				チャリーディング HIPHOP演技		<ダーツ> スポンジダーツから本格的な ダーツまで色々体験できます <b>雨天時</b> <ウォーキングフットボール> <モルック>				<ミニテニス> ミニでも楽しさは変わりません テニス経験が有る方も無い方も 楽しめます				
<YOU.FO(1-フォー)> 専用のスティックとリングを使って 行うオランダ発祥の新感覚スポーツ																
小体育室 1階			11:00~12:00						<ペガーボール> マジックテープのポンチョを着た 鬼にスポンジボールを つける鬼ごっこ							
運動場 1/2面 2階外									<ウォーキングフットボール> 走らないサッカー							
									<ペタンク> フランス生まれのボールゲーム <b>雨天時なし</b>							
									<モルック> 木の棒を投げ倒したピンで競うゲーム フィンランド発祥							
									<杉並区スポーツ推進委員の会> スポーツデビュー <b>雨天時なし</b>							
ホール 1階入口	<b>総合受付</b>		受付開始9:30 参加費大人200円・小人(中学生以下)100円(保険料含む) ※参加賞は、スタンプラリー2個以上押された方先着300名にご用意しています。										受付終了 16:00		 アリーナ・小体育室を ご利用の際は 室内用の運動靴を ご持参ください	

〈主催〉杉並区スポーツ・レクリエーション協会 〈後援〉杉並区  
※イベントの内容は変更になる場合があります。