

第22回 さわやか スポ・レク大会プログラム

11月3日(火・祝)
T A C 杉並区上井草スポーツセンター

受付終了

9:30		10:00		11:00		12:00		13:00		14:00		15:00		16:00		17:00	
		9:30～9:45		9:45～11:30				12:00～12:30				13:00～14:45				15:00～16:45	
アリーナ 地下1階		準備体操		<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 準備 11:30 12:00		<開会式> チアリーディング HIPHOP演技		<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		<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			
				<スポーツチャンバラ> その名の通りチャンバラです						<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 雨天時 <ウォーキングフットボール> <モルック>							
				<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～ 11:45						<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							
				<やさしい ストレッチと 呼吸法> 呼吸と共に心と 体を整えよう													
野球場 A面 2階外		  						<ウォーキングフットボール> 走らないサッカー		<ウォーキングフットボール> 走らないサッカー		 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					
								<ペタンク> フランス生まれのボールゲーム 雨天時なし									
								<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 雨天時なし									
ホール 1階入口		総合受付		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			

〈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。