

みんなのスポーツデー

誰でも気軽に参加できるプログラムが満載の1日イベント！
家族と、仲間と、楽しくスポーツをして汗を流しましょう！

申込不要！



個人開放

対象：誰でも！※小学生以下は保護者同伴のこと

要申込！前日より予約可(5月19日午後4時～)

種目：バドミントン・ファミリーバドミントン・
ショートテニス・トランポリン・卓球

料金：◎バドミントン、卓球

400円/40分/コート・台

◎トランポリン 400円/20分

時間：午前10時～午後4時



骨密度測定※ & 体力測定

↑対象：20歳以上

↑対象：小学生以上

参加料：体力測定100円/人

骨密度測定100円/人

あなたの骨年齢は何歳？

時間：体力測定…午前10時～正午

(握力・反復横とび・上体おこしなど)

骨密度測定…午前10時～午後4時


※保健師よりアドバイスがあります。

協力：長岡京市役所 健康医療推進室



◎西山春のミニウォーキング 10時30分出发

申込不要！

◎天井コーナー  400円!! 協力：西山どんぶり研究会



キッズテニス教室 (ショートテニス)

指導者：長岡京市テニス協会

スポンジボールを打ってみよう

対象：幼児(3歳～6歳)

参加料：400円 **要申込！**

時間：①午前10時～10時40分

②午前11時～11時40分

先生がおしえてくれるわよ！



定員
各15名

遊ぼう！キッズ！！

指導者：子どもスポーツ委員会キッズリーダー
ボールを使って遊ぶよ！

対象：4歳～未就学児

参加料：300円 **要申込！**

時間：午後1時～2時

まてー！



定員
30名

ファミリーバドミントン教室

指導者：長岡京市ファミリーバドミントン協会
長岡京市発祥のスポーツに挑戦！

対象：小学生以上

参加料：200円 **要申込！**

時間：①午後1時～1時40分

②午後2時～2時40分

ぼくちゃん、ファミバードちゃんです！



↑日本ファミリーバドミントン協会
公式マスコット

定員
各20名

問合せ先：公益財団法人長岡京市体育協会
(075) 953-1161

会場：長岡京市西山公園体育館

〒617-0812

京都府長岡京市長法寺谷山1番地

アクセス：阪急バス 5、6、7 「光風台住宅前」下車
20、22 「長法寺」下車、徒歩5分

駐車場：約70台