

【開催日】

西山公園体育館:

11月29日(日)

スポーツセンター:

12月6日(日)

みんなのスポーツデー (西山公園体育館・スポーツセンター)

秋も終盤！からだを思いっきり動かしましょう！

春と秋に「みんなのスポーツデー」として施設の一般開放やイベントを開催しています。

西山公園体育館 電話予約／953-1161

内 容	利用時間	利用料金
①バドミントン・ファミバド：6面	10時00分～17時00分	■予約制(最大2コマまで) 400円/40分
②卓球：6台	10時00分～13時00分	
③トランポリン：3台 (Small/Middle)	10時00分～16時00分	■予約制(最大2コマまで) 400円/20分

スポーツセンター 電話予約／951-3363

内 容	利用時間	利用料金
①バドミントン・ショートテニス：2面 卓球：3台	10時00分～16時00分	■予約制(最大2コマまで) 300円/40分
②テニス・ソフトテニス：2面	9時00分～17時00分	■予約制(最大2コマまで) 1000円/60分
③トランポリン：2台 NEW	10時00分～16時00分	■予約制(最大2コマまで) 300円/20分
④ペットボトルロケットを作ろう！	10時00分～12時00分	■予約制/300円

上記の申込方法 (西山公園体育館・スポーツセンター共通)

■卓球・バドミントンなど予約制の種目は前日16～20時、

当日8時30分から各施設へ電話。(先着順)

※用具類は無料貸出。(数に限り有)

※室内種目は体育館シューズをご持参ください。

**前日の16時から
電話受付開始！**

西山公園体育館 当日受付分

内 容	利用時間	利用料金
④体力測定・Inbody 測定 ○体成分を分析する測定で、筋肉バランス などが正確な数値でわかります。	10時00分～13時00分	300円/人
⑤西山キッズパーク (幼児対象の遊び場) 対象：2歳～小学1年生	13時00分～15時00分	100円/人
⑥ストレッチ教室 対象：18歳以上 定員：20名	①13時30分～14時15分 ②14時30分～15時15分	300円/人
⑦クイックマッサージ (1人1回25分) 対象：誰でも 先着：63名 ※9時45分から会場にて整理券を配布	10時00分～15時00分	無料

事前予約分 (11月1日～25日)

⑧フェンシング体験教室

□場 所：小体育室

□時 間：① 10時00分～10時50分 ② 11時00分～11時50分

□申込先：mushikomi@sports-nagaokakyo.or.jp (氏名・年齢・性別)

□内 容：全国大会にも出場している選手も来ます。

道具も準備していますので、気軽にお越しください。



⑨親子キンボール体験教室

□場 所：大体育室 □対 象：小学生とその保護者等

□時 間：① 13時30分～14時30分

② 15時00分～16時00分

□申込先：右のQRコードより申込みください。

□内 容：様々な大きさのボールや色のボールを用意しています
体育館シューズと飲み物を持って遊びに来てください。