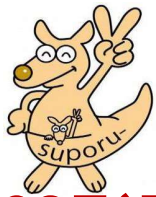


みんなのスポーツデー (西山公園体育館・スポーツセンター)



スポーツの秋！ みんなで楽しみましょう！

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。

11月28日(日)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：8面 ②ショートテニス：2面	10時～17時	■予約制(最大2コマまで) 400円/40分
③トランポリン：3台 (Small/Middle)	10時～16時	■予約制(最大2コマまで) 300円/20分
④卓球：6台	10時～13時	■予約制(最大2コマまで) 400円/40分
⑤フェンシング体験教室 ★1 ※おとくにクラブ協力 (乙訓高校)	10時～12時	■予約受付中/無料
⑥体力測定コーナー ●1		□当日受付/300円
⑦親子キンボール教室 ★2 ※京都府キンボール連盟協力	13時30分 ～15時30分	■予約受付中/無料
⑧太極柔力球体験 ※長岡京女性スポーツ連絡会協力	13時～14時30分	□当日受付/無料
⑨西山キッズパーク (幼児対象の遊び場)	13時～15時	□当日受付/100円
⑩無料クイックマッサージ(1人/1回25分)	10時00分 ～15時00分	□当日受付/無料

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。
西山公園体育館：11月27日(土)16時から予約開始。
スポーツセンター：12月4日(土)16時から予約開始。
※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。

★申込受付中

★1 ⑤フェンシング体験教室

□申込先：西山公園体育館
電話：075-953-1161
※先着30名



★2 ⑦親子キンボール教室

□申込先：京都府キンボール連盟
1部：13時30分～14時20分
2部：14時40分～15時30分
※各部10分前から受付
※各部先着15組30名



キンボール申込QR



★3 ⑤小学生テニススクール

□申込先：スポーツセンター
電話：075-951-3363
※各クラス先着20名

●内容紹介

●1 ⑥体力測定コーナー

- 心肺機能測定(最高血圧、最低血圧、安静時脈拍数)
- 形態測定(身長と体重)
- 体力測定(握力、立ち幅跳び、反復横跳び、長座体前屈、上体起こしなど)
- Inbody(インボディ)測定

Inbody測定とは？

体成分を分析する測定です。測定機器に乗るだけですぐに結果が分かります。部位別の筋肉バランス・脂肪バランスが正確な数値で分かります。

12月5日(日)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：3面 ②卓球：3台	10時00分 ～16時00分	■予約制(最大2コマまで) 400円/40分
③トランポリン：2台 (Small)		■予約制(最大2コマまで) 300円/20分
④テニス・ソフトテニス：2面	13時00分 ～17時00分	■予約制(最大2コマまで) 1,000円/60分
⑤小学生対象テニススクール ★3 ⑥テニスでのあて(誰でも参加可) 無料	小学1～3年生 10時～10時50分 小学4～6年生 11時～11時50分	■予約受付中 1人/300円