



る

ス

ポ

いろいろなスポーツが楽しめるよ!!

第12回

スポレクフェスティバル

10月9日(月)スポーツの日

10:00~15:00

東村山市民スポーツセンター

入場無料

みんな来てね

小さなお子さんから、シニアまで
ご家族やお友だちと楽しんでね!!

スポーツ体験

【午前】

- * ダブルダッチ
- * ユニカール
- * ゲートボール
- * 柔道
- * なぎなた
- * 剣道

【午前~午後】 * 弓道

【午後】

- * 太極拳
- * グラウンドゴルフ
- * ビーチボール
- * スポーツウエルネス
吹矢

【午前】

フロのダブルダッチチーム

Bee Worker

による華麗なパフォーマンスの披露があります。ダブルダッチの体験もできます。



【午後】あそびのコーナー

- ♡ けん玉
- ♡ 輪投げ
- ♡ ストラックアウト
- ♡ 紙でっぽうづくり
- ♡ 紙飛行機づくり



【午後】ギネス種目に挑戦

1種目 30秒~1分間のチャレンジ!

- ☆ 片足横跳び
- ☆ テニスラケット両面打ち
- ☆ 2人組ボール送り (頭上 ⇄ 股下)
- ☆ ピンポン玉投げ
- ☆ コーヒー豆移動

※種目は変更になることもあります

*会場へは徒歩・自転車・バスでお越しください。

*室内用のくつと靴入れをご持参ください。

お問合せ ☎042-397-1212

公益社団法人 東村山市体育協会

www.hm-sports.tokyo

