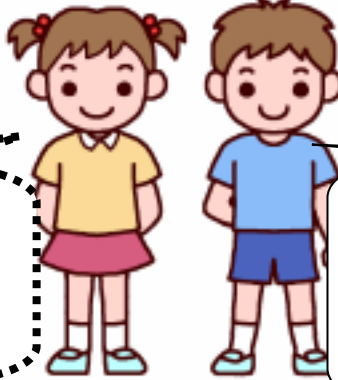


スポーツの日記念行事

10/10 月祝

定員 40 名(先着順・交替制)



上石神井体育館

地下 1 階受付

参加費無料※プール有料

プールは有料・チケット購入して下さい

・午前 9 時～11 時 45 分

水中アスレチック (交替制)

・午後 1 時 15 分～1 時 50 分

アクアダンス・エクササイズ

今年は感染症拡大防止対策のため
会場の利用人数の制限があります。
アリーナ 40 名の交替・入替制です。

定員超過の場合 60 分で交替

ニュースポーツ・パラスポーツ・剣道体験(午後のみ)

(午前 9:00～11:45 午後 13:00～15:00)

競技場 (アリーナ地下 1 階) 40 名まで

トランポリン/ディスクゲッ
ター/スラックライン 体幹綱渡り

ボッチャ/こどもひろば※

ラグビー・ホウルホウリング (午前のみ)

(午後のみ) 剣道体験/風船バレー

うわばき持参・マスク着用



※11:45～みんなでダンス

第二武道場 (トレーニング室前) では

9:00～11:45 13:00～15:00

たっきゅう

卓球 15 名 交替制

3 台で時間交替・最長でも 20 分

【ちゅうい・おねがい】

- ・マスクを着用してきて下さい。
- ・入口の検温を受けて下さい。
- ・体調に不安のある方は、参加をご遠慮下さい。
- ・**体育館ばきを忘れず**にお持ちください。
- ・参加者名簿に、住所、氏名、連絡先番号、年齢をご記入のうえご参加下さい。
- ・密を避け、空いている種目から体験して下さい。

12:00～12:40 アリーナでは、はつらつシニア
健康体操ストレッチ教室のダンス発表があります♪



館内で自動販売機以外の
食品販売はありません。
蓋つきの水筒飲料は
会場内に持ち込めます。

主催 NPO 法人スポーツクラブホワイエ上石神井
共催 練馬区地域文化部 スポーツ振興課
協力 毎日興業・首都圏・練馬共同事業体
問い合わせ: 3929-8100 (月水金) ホワイエ上石神井