スポーツの日記念行事

10/9 月祝

上石神井体育館
地下１階受付
参加費無料※プール有料

プールはチケット購入して下さい
・午前９時１０分～１１時４５分
　水中アスレチック
　小・中学生（時間交替制）
・午後１時１５分～1時５０分
　アクアダンス・エクササイズ
　（中学生以上）
・水着と水泳帽をお忘れなく！

みんなで、いろいろなスポーツを楽しもう！

午前９：30～午後３時（お昼１時間はストレッチダンス・金管演奏）

競技場（アリーナ地下１階）

9：30～11：45/13：00～15：00

トランポリン/ディスゲッター/スラックライン/わなげ/ボッチャ/こどもひろば

午前のみ風船バレー/卓球バレー

午後のみ剣道体験/大なわとび

うわばき持って来てください

【ちゅうい・おねがい】
・入口の検温を受け高熱の方は参加ご遠慮下さい。
・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。
・マスクは各自の判断で着用して下さい。
・各ブース前のアルコール消毒をご利用下さい。

12:00～12:30　　地下1階アリーナでは・・・

はつらつシニア健康体操ストレッチ教室発表

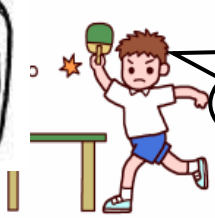
12:30～13:00

上石神井北小学校・金管バンド演奏発表

第二武道場（トレーニング室前）では
9:30～11：45　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



館内で自動販売機以外の食品販売はありません。

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
問い合せ：3929-8100（月水金）ホワイエ上石神井