

この事業は、公益財団法人東京都スポーツ協会が支援しています。

スポーツ交流会 1/17(土)

会場 練馬区立総合体育館 競技場 主催 SSC 谷原アルファ
持ち物 体育館用シューズ・タオル・水筒
参加費 200 円(会員 100 円)
受付 午前 9:15～ 午後 12:45～ (全て当日申込み可)
内容 午前：スポーツ教室
午後：スポーツ体験コーナー



スポーツ教室

★フラッグフット (5才～成人) 9:30～11:00

アメリカンフットボールのニュースポーツ版です。

アメフトの戦略性を生かして少人数でも安全に楽しめるよう開発されたスポーツです。今回は元アメフト選手の川部修典コーチを招いてルールや技術を教わります。お友達とでも、親子でも参加出来ます。

★自重筋トレ教室 (成人) 11:10～12:10

特別な道具を使わず、家庭や職場で出来る筋トレを斉藤雅トレーナーに効率良く鍛える方法、禁忌事項を教えて頂きながら実践します。

スポーツ体験コーナー 5 種目参加で輪投げ 1 投

競技場

★トランポリン ★ミニテニス ★ボクシングミット打ち

★タ格レスリング ★くつしたまいれ ★ボッチャ

★ターゲットボッチャ ★スラックライン ★縄跳び ★長縄跳び

★スポーツ鬼ごっこ ★ペガーパーボール

会議室・会議室前

★スポーツスタッキング ★ジェンガ ★ピンポン玉落とし

★昔遊び (剣玉 独楽 竹馬 だるま落とし 等)

競技場入口

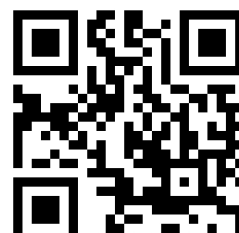
★輪投げ(参加賞ゲットコーナー)

※ 現代五種新設!! 1-3 位入賞者は輪投げ回数増量(詳細は当日発表)



SSC 谷原アルファ HP

お問い合わせ SSC 谷原アルファ事務局
練馬区谷原 1-7-5 区立総合体育館内
電話 03-3997-2500
携帯 090-2145-2500
Mail ssc-yahara@nerimassc.gr.jp



SSC 谷原アルファ Mail