

令和6年度 市民総参加スポーツの集い！！

10月14日 (月・祝) 盛岡体育館へ集合 家族みんなで！お友達と！

イベント内容はこちら

◆3階⇒無料体験教室に参加できます

体力測定室 👉 講師方がやさしく丁寧に教えます・小学生以上 (小・中学生は保護者同伴)

★キックボクシング体験教室 13:00～15:00

研修室 👉 体操を通して子どもの発育・発達を促します

★幼児向け親子ヨガ体験(首のすわった3,4ヶ月～3歳児10組) 10:00～11:00

★幼児向け親子体操(年少～年長10組) 11:10～12:10

★小学生向け親子で楽しむ体幹トレーニング(小学生10組) 13:00～14:00

★印の体験教室は事前申込み必要です。盛岡体育館 652-8855まで
9月20日(金)10時から受付(キャンセルは10月13日までに連絡下さい)



◆2階⇒当日会場へお越し下さい(上履き御持参ください/小学生以下は保護者同伴で願います)

●トレーニングルーム無料開放 8:00～17:00

※入室は25名の人数制限あります。(最終受付16:00)

●体組成測定 👉 体脂肪・筋肉量などがわかります 10:00～16:00

●自律神経測定 👉 ココロとカラダのコンディションをチェック 10:00～16:00



◆1階アリーナ⇒当日会場へお越し下さい(上履き御持参ください/小学生以下は保護者同伴で願います)

🏓 卓球&バドミントン無料開放 9:30～16:00

🏸 スポーツ無料体験 10:00～16:00



e-スポーツ

ビデオゲームやコンピューターゲームを使った競技です。「スイカゲーム」はランキング戦参加もできます。「グランツーリスモ」「ストリートファイター6」も体験！



ボッチャ

赤と青のチームに分かれて6つのボールを投げ合い、白い的玉に近づいた方が勝ち。ドキドキ・ハラハラのスポーツです。



スラックライン

白いベルト状のラインの上でバランス感覚や集中力など鍛える事が出来ます。他のスポーツのオフトレーニングでも幅広く使用されています。

主催:(公財)盛岡市スポーツ協会 共催:盛岡市
協力:(一社)盛岡市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会、岩手eスポーツ協会、仙台青葉ジム岩手支部、CSI(株)
問合せ:盛岡体育館 盛岡市上田三丁目17-60 TEL019-652-8855
Mail:moriokataiikukan@morioka-sport.or.jp

令和6年度

「市民総参加スポーツの集い」

10月14日(月・祝)

盛岡体育館での無料体験教室

事前の申し込みが必要な体験

お申込み・お問合せは、盛岡体育館まで！ **参加料無料**

受付：9月20日(金)10:00～(お電話か、窓口まで)

盛岡体育館(盛岡市上田3丁目17-60)

☎ **019-652-8855**

幼児向け

親子ヨガ体験



時間：10:00～11:00

会場：3F 研修室

対象：首のすわった生後3・4ヶ月～3歳児

定員：10組(1家族1組・ご兄弟同伴可)

講師：浅沼 絵美先生

幼児向け

親子体操体験



時間：11:10～12:10

会場：3F 研修室

対象：年少～年長

定員：10組

講師：D-BASEスポーツ教室

小学生向け

親子で楽しむ 体幹トレーニング体験



時間：13:00～14:00

会場：3F 研修室

対象：小学生

定員：10組

講師：D-BASEスポーツ教室

キックボクシング 体験



時間：13:00～15:00

会場：3F 体力測定室

対象：小学生以上

(小中学生は保護者同伴)

講師：仙台青葉ジム岩手支部