

10月14日(月祝)は「スポーツの日」



身体を動かして、
いい汗かこう！



当日自由に参加できるイベント（参加無料 ※一部有料）

盛岡体育館 (10:00~16:00)	総合プール (10:00~17:00)	太田テニスコート (10:00~15:30)	渋民運動公園総合体育館 (9:30~16:00)	盛岡タカヤアリーナ (10:00~16:00)
<ul style="list-style-type: none"> ▶ポッチャ・スラックライン体験 対象：どなたでも (小学生以下は保護者同伴) ▶eスポーツ体験イベント 対象：小学生以上 (小学生は保護者同伴) ▶自律神経無料測定会 対象：18歳以上* ▶体組成無料測定 対象：中学生以上* <p>*ペースメーカーを装着している方は測定できません</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶地域農家野菜の即売(有料) 10時~16時 ▶アンケート抽選会 10時~17時 アンケートにご協力いただいた方に抽選で景品をプレゼント 	<ul style="list-style-type: none"> ▶アーチェリーフェスティバル 10時~13時 初心者指導や風船割り、リンゴの当て、クレーアーチェリーなど 対象：小学5年生~70歳 問合先：市アーチェリー協会・加藤さん ☎090-3983-5635 ▶パラテニス体験教室 13時半~15時半 車いすテニスの基礎・実践を学びます。 対象：車いすをご利用の方、義肢装具をご利用の方で硬式テニスの初心者、中級者 ※ 車いすは貸し出します。 	<ul style="list-style-type: none"> ▶卓球大会 9時半~(受付は9時~) 対象：小学生以上 (小学生以下は保護者同伴) 人数：先着10人 ▶トレーニング・ワンポイント・アドバイス教室(10分前に受付) ①11時~ ②15時~ 各30分程度 対象：小学生以上 (小学生は保護者同伴) 人数 先着各5人 	<ul style="list-style-type: none"> ▶無料骨密度測定&乳飲料試飲会 ※ 試飲の乳飲料の数には限りがあります(先着順) ▶Red Charmによるスペシャルパフォーマンス鑑賞 時間：12時10分~ (申込不要)

スポーツ施設の無料開放

施設名	開放時間	対象	定員・時間制限	申込方法
盛岡体育館 (上田三 ☎652-8855)	トレーニングルーム	小学生以上 ※小学生は保護者同伴	入室可能定員25人 ※1人90分まで	当日窓口で先着順に受付 (トレーニングルームの最終受付16時)
	アリーナ (卓球・バドミントン)	どなたでも ※小学生以下は保護者同伴	なし ※1団体1時間まで	
盛岡タカヤアリーナ (本宮五 ☎658-1212)	バスケットコート	どなたでも	なし ※1団体1面2時間まで	当日窓口で先着順に受付
	トレーニングルーム	小学生以上 ※小学生は保護者同伴	入室可能定員20人 ※1人90分まで	
総合プール (本宮五 ☎634-0450)	メインプール	おむつが取れた幼児以上 ※小学生未満は保護者同伴	なし	当日受付で入場券を配布
南公園球技場 (永井八 ☎632-3344)	グラウンド	どなたでも	なし	当日窓口で受付
網取スポーツセンター (浅岸字網取 ☎651-9178)	テニスコート	経験者	なし ※最大2時間まで	9/18(水)9時から電話・窓口で先着順に受付 (当日受付もあります)
渋民運動公園総合体育館 (川崎字川崎 ☎683-1636)	アリーナ	小学生以上 ※小学生は保護者同伴	なし ※最大2時間まで	当日窓口で先着順に受付 (最終受付16時)
	柔剣道場			
	多目的ホール			
	トレーニングルーム			
太田テニスコート (上太田穴 ☎658-0113)	屋外テニスコート(4面)	どなたでも	なし ※1団体2面まで。2団体以上の練習試合等不可	9/1(日)10時から電話・窓口で先着順に受付 (当日受付もあります)
みちのくコカ・コーラ ボトリングリンク (本宮五 ☎601-5001)	カーリングシート	競技者・経験者	10人	当日窓口で先着順に受付 ※手袋をご持参ください
	メインリンク	どなたでも	なし	

○ 各施設とも、運動しやすい服装でお越しください。室内のときは上履きをご持参ください。

○ 設備を傷める恐れがあるスポーツについては、お断りする場合があります。

○ 体調がすぐれない場合、ご来場はお控えください。

！！裏面には、事前申込が必要なイベントを掲載しております！！

一部は広報もりおかにも掲載しています。 作成：盛岡市交流推進部スポーツ推進課 ☎603-8013



事前に申込が必要なイベント（参加無料 ※一部有料）

<p>みちのくコカ・コーラ ボトリングリンク (本宮五☎601-5001)</p>	<p>申込：9/20(金)9時から窓口・電話☎601-5001で先着順に受付 ●アイスホッケー体験会 10時～11時半 4歳～中学生 50人 ●カーリング体験会① 10時～11時半 小学生～60歳 8人 ●カーリング体験会② 12時～13時半 小学生～60歳 8人</p>
<p>盛岡市弓道場 (加賀野四☎654-6801)</p>	<p>申込：9/20(金)10時から窓口・電話☎654-6801で先着順に受付 ●弓道体験会 9時～12時 小学6年生～一般 15人</p>
<p>盛岡体育館 (上田三☎652-8855)</p>	<p>申込：9/20(金)10時から窓口・電話☎652-8855で受付 ●親子ヨガ体験 10時～11時 首のすわった3・4か月～3歳児と保護者 10組（きょうだい同伴OK） ●幼児向け親子体操体験 11時10分～12時10分 年少～年長と保護者 10組 ●小学生向け親子で楽しむ体幹トレーニング体験 13時～14時 小学生と保護者 10組 ●キックボクシング体験教室 13時～15時 小学生以上（小・中学生は保護者同伴）</p>
<p>市立武道館 (住吉町三☎654-6801)</p>	<p>申込：9/20(金)10時から窓口・電話☎654-6801で先着順に受付 ●足腰ゲンキ筋力脳力アップ 9時半～10時45分 50歳以上 15人 ●なぎなた初心者体験会 9時半～11時 小学生～一般 20人 ●モルック体験会 11時～12時 小学生～一般 15人 ●テコンドー初心者体験会 13時半～15時 4歳～一般 15人 ●杖道初心者体験会 13時半～15時 小学生～一般 20人</p>
<p>綱取スポーツセンター (浅岸字綱取 ☎651-9178)</p>	<p>申込：10/1(火)までに盛岡市ソフトテニス協会 事務局次長 佐藤 俊哉あてにファクス019-662-5255(TEL/FAX兼用)・ハガキ(〒020-0108 盛岡市東黒石野2-7-2)で受付。氏名、年齢、電話番号、続柄、経験年数を記入のこと。 ●家族ソフトテニス大会(有料) 8時40分～13時 夫婦・親子・きょうだいのペア 1組1000円 ●初心者ソフトテニス教室 9時～12時 小学生以上の初心者から経験年数2年程度の方</p>
<p>総合プール (本宮五☎634-0450)</p>	<p>申込：9/29(日)まで窓口・電話☎634-0450で受付 ●泳力検定会 9時～12時 25m以上泳げる認定希望者(1人2種目まで) ●フィットネス体験会(すわってエクササイズ) 10時～10時50分 18歳以上 16人 ●フィットネス体験会(リフレッシュヨガ) 14時～15時 18歳以上 16人 ●水中かるた大会 ①14時～14時20分 ②14時半～14時50分 ※当日13時45分からプールサイドで受付 おむつが外れている幼児以上(小学生未満は保護者同伴)</p>
<p>盛岡タカヤアリーナ (本宮五☎658-1212)</p>	<p>申込：9/20(金)午前9時から電話☎658-1212で受付。 ●岩手ビッグブルズの横川選手やアカデミーコーチによるバスケットボール教室 年少～年長クラス 12時30分～13時20分 30人 小学1年生～小学3年生クラス 13時30分～14時30分 30人 ●岩手ビッグブルズ Red Charmlによるチア体験会 年少～年長クラス 10時～10時50分 20人、小学1年生～小学6年生クラス 11時～12時 30人 ※12時10分からRed Charmlによるスペシャルパフォーマンス(申込不要) ●スポーツリズムトレーニング体験教室 10時～11時30分 小学生～大人(小学生は保護者同伴) 50名</p>

！！裏面には、当日参加可能イベントと無料開放施設を掲載しております！！

一部は広報もりおかにも掲載しています。 作成：盛岡市交流推進部スポーツ推進課 ☎603-8013