

鴨谷フェスタ

2024年
3月9日
(土)

無料!

『カラダ 100 年プロジェクト』
~100 年歩ける
カラダをつくろう~

脳の活性化
体の活性化
興味ある方は
ぜひ!

「考える」+「運動する」
光るタイルで楽しく運動!



モトタイル

装着して歩くだけで体幹が鍛えられる
この機器を体感してみよう!
姿勢が整い、歩行を育成します。



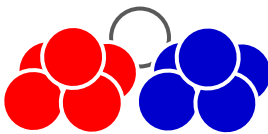
トランクソリューション®

上肢・下肢の運動による有酸素運動と無酸素運動が安全に行えます。



ニューステップ®

ポッチャ体験会

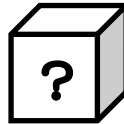


すべての人が一緒に競いあえる
バラスポーツを体験しよう

わくわく広場

マット山やトンネル、ボールプールや
ミニトランポリンなどで自由に楽しく

なかよく



あそぼう♪

ミスノビクトリー クリニック ~柔道~

オリンピック
金メダリストの
井上康生先生
による柔道
クリニック!
詳しくは、専用
チラシをご覧ください。



キャッチボール広場
スピードガン測定
バットスイング測定
モルック体験会など



家族・友達
どなたでも
みんなで
野球場へ!

カラダ100年プロジェクト

100歳まで、当たり前前の方が当たり前前ができるカラダへ。健康寿命をのばしていくための取り組みを体感してください。

【時間】10:00~12:00

お子様からおじいちゃんおばあちゃんまで

【対象】どなたでも

家族みんなで楽しめるモトタイルなど♪

【定員】なし（混み合う場合は待ち時間あり）

上ぐつをお忘れなく！

コナ

【場所】鴨谷体育館 第1体育室

※当日受付

ポッチャ体験

～ジャックと呼ばれる白い的球にどれだけ近づけられるか挑戦！～

【時間】10:00~12:00

【対象】どなたでも

コツは体育館スタッフに聞いてみよう！

【定員】なし（混み合う場合は待ち時間あり）

上ぐつを忘れないようにね！

【場所】鴨谷体育館 第1体育室

※当日受付

わくわく広場

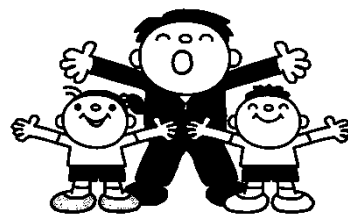
大きいマット山やボールプール、トンネルやミニトランポリン、わなげや平均台、ゆらゆらつり橋（スラックライン）など、自由楽しく遊んでね♪

【時間】10:00~16:00

【対象】未就学児とその保護者（きょうだいの場合は1年生まで可）

【定員】なし ゆずりあって遊ぼうね！

【場所】鴨谷体育館 第2体育室 ※上ぐつ必要



鴨谷フエスタ
in 野球場！

キャッチボール広場やスピードガン測定、バットスイング測定など。グローブ・ボールの貸し出しもあります（数に限りがあるのでゆずりあって使ってね）。モルック体験もできるよ！

【時間】13:30~16:30

【対象】どなたでも

スタッフ記録に挑戦してみる!?

【定員】なし（混み合う場合は待ち時間あり）

ただの野球好きスタッフが

【場所】鴨谷野球場 ※雨天中止

キャッチボールのコツを教えてくれるかも!?

柔道実技指導

★ミズノビクトリークリニック★ 講師：井上康生先生

【第1部】柔道未経験の年長~3年生とその保護者

【第2部】柔道経験者の小学1~6年生

【定員】20組【時間】10:00~11:00

【定員】30名【時間】11:30~11:45

【服装】運動に適した服装

【服装】柔道着

申込受付中⇒専用チラシか体育館ホームページ《イベントページ》をご覧ください⇒



お問い合わせ

受付時間9~21時まで

参加料は無料だよ！！

鴨谷体育館

<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7310>

〔TEL〕072-296-1717 〔FAX〕072-294-176

（指定管理者：ミズノ株式会社）

堺市南区鴨谷台2丁4-1 ※駐車場はありません

HPはこちら

