

スポーツカーニバル (伊加賀スポーツセンター)

2022年10月10日（月）9：00～17：00 ※一部除く

イベント

■ゆるトレヨガ 体育室2 10:30～11:30 【要予約】

- ・対象：16歳以上
- ・参加募集人員：25名程度（先着順）
- ・内容：ゆる～い筋トレを取り入れたヨガです。初めての方も安心して参加下さい。
- ・持ち物：運動できる服装／ヨガマット
- ・貸出：ヨガマット※数に限りがあります。
- ・申込：10月1日（土）10:00～ 電話／施設窓口にて受付開始

■ソフトピラティス 体育室2 13:30～14:30 【要予約】

- ・対象：16歳以上
- ・参加募集人員：25名程度（先着順）
- ・内容：女性にも参加し易い軽度なピラティスです。
- ・持ち物：運動できる服装／ヨガマット
- ・貸出：ヨガマット※数に限りがあります。
- ・申込：10月1日（土）10:00～ 電話／施設窓口にて受付開始

■そろばん式脳トレ（認知症予防教室）多目的室 14:00～15:00 【要予約】

- ・対象：40歳以上
- ・参加募集人数：20名程度（先着順）
- ・内容：そろばんの代わりに指を使って計算し、脳トレーニングによる認知症予防をします。
- ・持ち物：運動できる服装／室内シューズ
- ・備考：そろばんは使いません。
- ・申込：10月1日（土）10:00～ 電話／施設窓口にて受付開始

■①おやこで鉄棒教室 大体育室A 10:00～10:45 【要予約】

■②おやこでマット運動教室 大体育室A 11:15～12:00 【要予約】

- ・対象：幼児（年少～年長）
- ・参加募集人数 15名（先着順）
- ・内容：鉄棒教室／施設講師が鉄棒上達に向け簡単な指導をします。
- ・持ち物：運動できる服装／室内シューズ ※保護者様もご用意ください。
- ・申込：10月1日（土）10:00～ 電話／施設窓口にて受付開始

～テニス～

- 9:00～17:00 テニスコート 5コート ／1時間単位
- ・申込：当日先着順 窓口8：45～／電話10：00～
 - ・持ち物：ラケット、テニスボール
 - ・貸出備品：子ども用ラケット（グループに2本まで）、硬式ボール

～バトミントン～

- 9:00～17:00 大体育館 3面 ／1時間単位
- ・申込：当日先着順 窓口8：45～／電話10：00～
 - ・持ち物：室内シューズ／ラケット／シャトル
 - ・貸出：あり ラケット（グループに2本まで）／シャトル

～ミニバス～

- 9:00～17:00 大体育館 2ゴール ／1時間単位
- ・申込：当日先着順 窓口8：45～／電話10：00～
 - ・持ち物：室内シューズ／ボール
 - ・貸出：あり ボール

～卓球～

- 9:00～17:00 体育室1 卓球台6台 ／1時間単位
- ・申込：当日先着順 窓口8：45～／電話10：00～
 - ・持ち物：室内シューズ／ラケット／ピン球
 - ・貸出：あり ラケット（グループに2本まで）／ピン球

～運動広場～

- 9:00～17:00 運動広場 フリー
- ・種目：サッカー・野球（軟式のみ）※キャッチボール等公園の広場と同等程度
試合・ゲーム形式での使用はできません
 - ・申込：当日窓口にて受付（フリー開放）
 - ・貸出：なし

～トレーニング～

- 9:00～21:00（終日） 2時間単位
- ・対象：トレーニング登録証（有効期限内）お持ちの方
 - ・申込：当日先着順 窓口8：45～ ※最大10名まで同時使用可（10名以上は順番待ち）
 - ・持ち物：トレーニング登録証／室内シューズ／マスク着用
 - ・貸出：なし