

# 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