

スポーツに
親しもう♪

花スポ

ワンデーフェスタ

9月18日(日) 10:00~15:00

in 長井市置賜生涯学習プラザ

小学生対象 ドッチビー大会

無料

上位3チームには豪華景品プレゼント♪

ドッチビーとは、柔らかいフリスビーを使って、ドッチボールのルールで行うスポーツです。6人1チームでご参加ください!



3on3大会 同時開催!!



社会人チーム対象 3on3 大会を開催致します。上位3チームには、豪華景品を差し上げます。ぜひご参加ください!

参加料：1チーム3,000円

オープンアリーナ

広くて明るい体育館で
思いっきり遊ぼう!

- ★バドミントン
- ★スポレック
- ★ニュースポーツ
- ★輪投げ

無料

体組成測定コーナー

体重、体脂肪量だけでなく、筋肉量や基礎代謝、体水分率など、様々な項目を測定することができます!この機会に健康相談もいかがでしょうか?

無料

スポーツ体験コーナー

専門指導者による指導の下、各種スポーツの体験ができます。この機会に体験してみませんか?

- ★ピラティス
- ★親子でバランスボール
- ★青空ヨガ
- ★エンジョイ吹矢
- ★エアロビクス
- ★姿勢美人ウォーキング

無料

※動きやすい服装で、内履きをご持参ください。

スタンプラリー

各種体験コーナーでスタンプ3つ集めてプレゼントをもらおう! (※先着100名様)



- フードコーナー
- けん玉体験
- バルーンアート
- 茶道体験教室

お茶代：100円

無料

プールコーナー 全日無料開放!!

プールでの体験教室にご参加される方は、水着・帽子・タオル・ゴーグルをお忘れなく!
※オムツのとれていないお子様はプールへの入水はできません。
※泳げないお子様がプールに入られる場合には、必ず保護者の方が同伴ください。



長井花のまちスポーツクラブ【花スポ】事務局






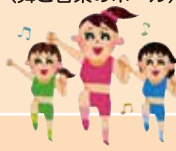

☎0238-87-0187 FAX0238-87-0178

長井市九野本1235-1 (長井市置賜生涯学習プラザ内) ✉ hanaspo@e.jan.ne.jp



ワンデーフェスタタイムテーブル

この他にも、体育館でのオープンアリーナや屋外フードコートなど楽しいイベント満載です。

時間	体育館	軽運動室	1F 学習棟		音楽練習室	陸上競技場 2F 和室
10:00	10:00~12:00 社会人対象 3on3大会		10:00~12:00 けん玉 体験 コーナー (催し広場)	10:00~12:00 体組成測定 コーナー (催し広場)		
10:30		10:30~12:00 親子で バランスボール 体験教室	けん玉の長井! 初めての人も 得意な人も 一緒に遊ぼう♪	体脂肪の気になる 方はぜひこの 機会に! 健康相談も受付 ます!	10:30~12:00 バルーン アート (催し広場)	10:30~12:00 ピラティス 体験教室
11:00		ゆらゆら楽しく シェイプアップ♪ お子さまと 一緒に(^^)			呼吸法で体幹を 緩やかに鍛えます。 初心者の方も どうぞ!	
11:30						芝生で気持ちよく リラックス〜♪
12:00						12:30~14:00 青空ヨガ (陸上競技場)
12:30				音楽に合わせて 楽しく一汗 かきましょう♪		13:00~15:00 茶道 体験教室 (2F和室)
13:00	13:00~15:00 小学生対象 ドッチビー 大会	13:00~14:30 エンジョイ 吹き矢		13:30~15:00 エアロビクス 体験教室 (舞と音楽のホール)	13:00~14:30 バルーン アート (催し広場)	正しい歩き方を 身につけて、姿 勢美人に♪ ダイエット効果も?!
13:30		的に当たる爽快 感はやみつき! ストレス発散に おすすめです♪				おいしいお抹茶 とお菓子で ほっと一息 お茶代100円デス
14:00						
14:30						
15:00						

3on3大会

ドッチビー大会

申込方法

種目	3on3	ドッチビー
人数	3~5名	6名
対象	社会人	小学生
参加料	3,000円	無料
必要事項	★チーム名 ★参加者全員の氏名 ★代表者の氏名・連絡先 ※事務局窓口、またはTEL・FAX・メール でも受付けております。	
締切	9/9(金)	

キッズサッカー教室
12:30~14:00
芝生広場
未経験者
大歓迎!!

フードコーナー

カレー屋
GARBANZO



本格インドカレーを販売します!

アリス
cafe & Restaurant



・焼きそば
・チョコサンデー

みんなで
来てね~!

※詳しくは、ホームページにてご確認ください

長井花のまちスポーツクラブ事務局

TEL 0238-87-0187
FAX 0238-87-0178

