

スポーツに親しもう♪

# 花のまちスポ

# 9月24日

長井市置賜生涯学習プラザ  
10:00 ▶ 15:00

# ワンデーフェスタ

## ジャグリング大道芸

山形大学ジャグリングサークルによる  
楽しいパフォーマンスをご覧ください!

## けん玉体験教室

こどもから  
大人まで超かんたん!  
けん玉教室

## プールコーナー

AM 10:00~11:50  
PM 13:00~14:50

## 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GET! (※先着100名様)

小学生対象

## ドッチビー大会

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!

## 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
- ★青空ヨガ
- ★ストレッチボール・骨盤エクササイズ
- ★親子バランスボール
- ★エアロビクス

※動きやすい服装で、内履きをご持参ください。

## オープンアリーナ

- ★バドミントン
- ★ラダーゲッター
- ★スポレック
- ★輪投げ
- 他

## スライムづくり

無料

## 血管年齢測定コーナー

保健師さんによる  
血管年齢測定会を開催します!

## 体力測定コーナー

## フードコーナー

たけさん

バルーンアート  
プレゼント♪

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

スポーツくら



	体育館	軽運動室	1F 学習棟 (催し広場)		2F 音楽練習室	2F 造形練習室	陸上競技場 室内プール
10:00	10:00~15:00 <b>体力測定 コーナー</b>	10:30~12:00 <b>親子 バランスボール 体験教室</b>	10:00~11:30 <b>けん玉体験 コーナー</b>	10:00~12:00 <b>血管年齢 測定コーナー</b>	10:30~12:00 <b>ピラティス 体験教室</b>	10:00~12:00 <b>スライム づくり</b>	<b>室内プール 無料開放</b>
10:30			けん玉の長井! 初めての人も 得意な人も 一緒に遊ぼう♪	10:30~12:00 <b>バルーン アート</b>			
11:00	10:00~15:00 <b>オープン アリーナ</b> ★バドミントン ★スポレック ★輪投げ 他	ゆらゆら楽しく シェイプアップ!! お子さまと 一緒に♪	12:00~14:00 <b>山形大学 ジャグリング パフォーマンス</b>		呼吸法で体幹を 緩やかに鍛えます。 初心者の方も どうぞ!		10:00~11:50 13:00~14:50
11:30							13:00~14:30 <b>青空ヨガ</b> (陸上競技場)
12:00		13:00~14:30 <b>ストレッチポール 骨盤エクササイズ 体験教室</b>		13:00~14:30 <b>バルーン アート</b>	音楽に合わせて 楽しく一汗 かきましょう♪	13:00~15:00 <b>スライム づくり</b>	芝生の上で気持ち よくリラックス〜♪
12:30							13:00~14:30 <b>青空ヨガ</b> (陸上競技場)
13:00	13:00~15:00 <b>小学生対象 ドッチビー 大会</b>	身体の歪みを 直し、肩こり 腰痛の改善に!			13:30~15:00 <b>エアロビクス 体験教室</b>		雨天時 舞と音楽のホール
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							


 屋外フードコーナーも準備しております!  
ぜひご利用ください。

## ドッチビー大会申込方法

人数	1チーム 6名
対象	小学生
参加料	無料
必事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>★チーム名</li> <li>★参加者全員の氏名・学年</li> <li>★代表者の氏名・連絡先</li> </ul> <p>※申込用紙は事務局窓口、または花スポHP からもダウンロード可能です。 メールでお申し込みの場合は上記必要事項 をご記入の上お申し込みください。 ※先着6チームとなっておりますのでお早め にお申し込みください。</p>
締切	9/20(水)

## プールご利用の方へ

※水着・帽子・タオルをお忘れなく  
※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。



## スタンプラリー参加方法

受付(正面・体育館入口)で受付名簿に必要事項を  
ご記入いただき、スタンプラリーの台紙(プログラム)  
を受け取ってください。  
各種体験コーナーにてスタンプ3つを集めたら  
**正面受付**でプレゼントをもらいましょう♪

※詳しくは、ホームページにてご確認ください