

にしかたニュースポーツフェス！

スポーツの秋！ 楽しく体を動かせるイベントを開催します！
ご家族、お友達といっしょに遊びながら運動してみませんか。

日 時：令和6年10月20日（日） 9時30分～13時00分

※詳しいタイムスケジュールは裏面をご覧ください。

会 場：関東ホーチキにしかた体育館（西方総合文化体育館）

対 象：どなたでもご自由にご参加いただけます。

●**ニュースポーツ体験会** ～ルールは簡単！初めての方も楽しめます～

・モルック ・ペタンク ・ピックルボール

●**スポーツチャレンジ！** ～テレビ等でおなじみのチャレンジコーナー～

・ストラックアウト

・卓球スマッシュチャレンジ

・バドミントンスマッシュチャレンジ

●**1からはじめるフィットネス！**

運動を始めても長続きしない方、スポーツを始めたい方、フレイル予防を

考えている方にオススメ！やさしくて、長続きできる運動を学びましょう！

【講師】ここふいと代表 フィットネスインストラクター 富田 悦子 氏



参加費
無料

当日は動きやすい服装で、室内履きをご用意してご来館ください。

主催：西方地区スポーツ協会 運営協力：西方地区スポーツ推進委員
問合せ：関東ホーチキにしかた体育館 TEL0282-92-0866

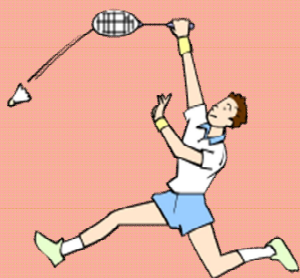
～タイムスケジュール～

9:30～10:00 **オープニングセレモニー** 【会場：アリーナ】

認定にしかたなかよしこども園の園児の皆さんの発表です。

かわいい園児の皆さんの発表をぜひご覧ください。

10:00～11:30 **ニュースポーツ体験会** 【会場：アリーナ※サブ】



・モルック

・ペタンク

※ピククルボール

**ルールは簡単！
どなたでも気軽に楽し
めます。
参加賞も用意してお待
ちしています！**

協力：西方地区スポーツ推進委員

10:00～11:30 **スポーツチャレンジ** 【会場：アリーナ】

・ストラックアウト

持ち球12球 7枚以上射貫いたら賞品ゲット！

・卓球&バドミントンスマッシュチャレンジ

それぞれチャンスは5回

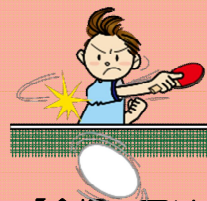
スマッシュを打っての的を射貫いたら賞品ゲット！

成功した方の

先着10名様に賞品

を差し上げます！

協力：西方地区スポーツ協会・西方地区スポーツ推進委員
西方卓遊会



11:30～12:15 **1からはじめるフィットネス！** 【会場：アリーナ】



運動不足を感じている方、メタボが気になる方にオススメ！
長続きしない方でも長く続けられるメニューで楽しく体を動かそう！

講師：ここふいっと代表 富田悦子 氏

※状況によりタイムスケジュールやイベント内容が変わることがありますのでご承知おきください。

※本イベントでは広報・記録用として、写真や動画の撮影をさせていただきますが、メディア等に掲載される場合がありますので、あらかじめご了承ください。詳しくは関東ホーチキにしかた体育館までお問合せください。