



うわばきを忘れずに!



# みんなて スポーツを楽しもう!

## 2024年10月14日(月祝)

### 上石神井体育館 地下1階 9時15分受付開始

#### 競技場(地下1階)での開催種目

| 種目      | 9:30~11:45 | 13:15~15:00 |
|---------|------------|-------------|
| ビーチボール  | ○          | —           |
| 靴下玉入れ   | ○          | —           |
| 剣道体験    | —          | ○           |
| Newスポーツ | —          | ○           |
| ボッチャ    | ○          | ○           |
| トランポリン  | ○          | ○           |
| こどもひろば  | ○          | ○           |
| スラックライン | ○          | ○           |
| マット山    | ○          | ○           |

#### 第二武道場での開催種目

| 卓球     | 9:30~11:45 | 13:15~15:00 |
|--------|------------|-------------|
| *時間交代制 |            |             |

#### 第二武道場での開催種目

| マージャンであそぼう! | 9:30~11:00 | 13:30~15:00 |
|-------------|------------|-------------|
| *小学生対象      |            |             |

#### プールでの開催種目 (有料)

| 種目            | 9:10~11:45 | 13:15~13:50 |
|---------------|------------|-------------|
| 水中アスレチック      | ○          | —           |
| アクアダンス・エクササイズ | —          | ○           |
| *水泳帽・水着要持参    |            |             |

#### お昼だよ! 必見イベント! 競技場(地下1階)

|                           |               |
|---------------------------|---------------|
| 新体操演技 (RIAN RG)           | 11:50 ~ 12:20 |
| 健康体操ダンス発表会 (SSC ホワイエ上石神井) | 12:30 ~ 13:00 |

共催: NPO 法人スポーツクラブホワイエ上石神井・練馬区地域文化部・スポーツ振興課  
協力: 毎日興業・首都圏・練馬共同事業体

問い合わせ: SSC ホワイエ上石神井 TEL/FAX 03-3929-8100

(月・水・金 10時~15時まで FAXは24時間受付)

Eメール [ssc-kamisyakujii@nerimassc.gr.jp](mailto:ssc-kamisyakujii@nerimassc.gr.jp)

ご注意: 参加者が多い場合は入場を制限することがございます。