

# おもいきり、からだを動かそう!!



# スポーツフェスティバル 2021

日時: 10月10日(日) 9:00~12:00 会場: 中村南スポーツ交流センター





誰でも参加 OK





詳しくは裏面を

## ①【アリーナ】 スポーツ体験 定員50名

#### ■ ボッチャ

金メダルおめでとう!! パラリンピック正式 種目、ボッチャであそ ぼう!



#### ■ラダーゲッター

ひもでつながった 2 コのボールを はしごにむかって 投げ、ひっかけて あそぶゲーム。

#### ■ストラックアウト

的にむかって ボールを投げよう! ぜんぶ落とせるか な?

#### ■ アタック No.11

11 コの的に バレーボールを 打ちこもう! アターック!!



#### ■体力測定

握力、体前屈、垂 直跳び、スープリュー ムビジョン



### ■輪投げ

かんたんだけど 難しい!? いつのまにか夢中に なっちゃう。



## ②【武道場】

%1、2のプログラムはオンライン配信。ご自宅でお楽しみください。3、4のプログラムは広い武道場でのレッスンになります。

		時間	定員	内容
オンライン配信	1	9:20- 9:40	30名	<b>モーニングストレッチ</b> (長瀬和美インストラクター) ・・・筋肉や関節を目覚めさせ、1 日をアクティブにスタートできます!
	2	9:50-10:10	30名	<b>初級エアロビクス</b> (増子俊逸インストラクター) ・・・・ご自宅で出来る程度のシンプルで気持ちいいエアロビクスを楽しみましょう!!
リアルレッスン	3	10:30-10:50	20名	<b>初級エアロビクス</b> (長瀬和美インストラクター) ・・・・シンプルな動きをダイナミックに動きたい方は会場にていい汗流せます。おススメ!
	4	11:00-11:20	20名	BODYART (増子俊逸インストラクター) ・・・・呼吸に意識を向け、ゆっくり進める8つのしなやかな動作。体と心が整います!

#### ③【学田公園】 ④【会議室】 定員 30 名 ※時間 9:20~12:00

#### ■ ノルディックウォーキング

専用の2本のポールを使って健康的に歩きます。 普通に歩くよりも運動効果があがります。



#### ■ニュースポーツ紹介

e スポーツ (ぷよぷよ) ゲーム (モルック)



共催:練馬区 主催:クラブプラッツ スポーツフェスティバル実行委員会

#### 【参加方法】

## **★事前申込** 受付期間:10/1(金)~10/6(水)

#### 〈②武道場★リアルレッスン〉 定員 各プログラム 20名

下記 QR コードを読み取り、メールにてご連絡ください。※読み取れない場合は下記アドレスを入力し、ご送信ください。

- ●※メールのタイトル【 <スポーツフェスティバル 2 0 2 1 > 参加希望】
- ●氏名、住所、連絡先(電話番号)
- ●希望プログラム名・・・前面のプログラム表の番号を記載してください。

#### く②武道場★オンライン配信> 定員 各プログラム 30名

下記 QR コードを読み取り、メールにてご連絡ください。※読み取れない場合は下記アドレスを入力し、ご送信ください。

- ●※メールのタイトル【 <スポーツフェスティバル 2 0 2 1 > 配信希望】
- ●名前、住所、連絡先(電話番号)
- ●希望プログラム番号・・・前面のプログラム表の番号を記載してください。※すべて配信希望の方は(1~2)と記載してください。
- ●オンライン会議システム Zoom を使用します。受付期間後、 Zoom の URL、ID ほか詳細を記した受付メールを送ります。

申込専用アドレス platz1011@gmail.com





★当日受付・・①アリーナ、③学田公園、④会議室のプログラムは当日受付です。

人数制限を行っておりますので、空きが出た時点でのご参加となります。

## アトラクション

グラススライダー 体育館裏のスロープを使って行います。見に来てね!!

## 会場案内

中村南スポーツ交流センター 住所:練馬区中村南1-2-32

西武新宿線 都立家政駅徒歩13分 京王バス 南蔵院バス停徒歩6分 関東バス 中村南スポーツ交流センターバス停徒歩2分

## 問い合わせ

★現在、中村南スポーツ交流センター改装に伴い休館中(~9/30 頃まで。10/1 より通常業務開始 予定)のため、問い合わせはメールのみとなります。

## クラブプラッツ 03 (5848) 9151

平日火曜~金曜 14~16 時 夜間 水·金曜 19~21 時 土曜 10~12 時

Facebook https://www.facebook.com/ssc.platz

HP http://nerimassc.gr.jp/ssc/platz

