



特定非営利活動法人SSC谷原アルファ主催

SSC谷原スポーツ交流会

24年1月29日(日) 練馬区立総合体育館にて

この事業は、財団法人東京都スポーツ文化事業団が支援しています

お餅つき

9:30~12:00
体験が出来ます

10:30頃から配布開始
(なくなり次第終了)



遊びに来てね!!

ビーチボールバレー講習会

9:30~11:30

小学生から高齢者まで楽しめるスポーツ
です。ルールはすぐに覚えられます。技は意
外に奥行きがあります。簡単なところから
身につけて、試合をしてみましょう。

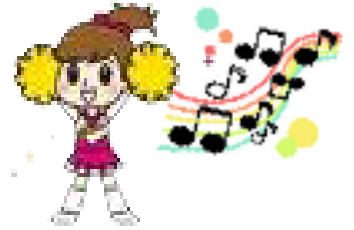
体力測定

10:00~12:00

まずはご自身の体力把握から!
年に一度チェックしましょう。

小学生の部・中学生の部
成人の部・高齢者の部

参加費 200円
(保険代・参加賞)
事前申込みの必要
はありません
デモンストレーショ
ンの観覧のみは無
料です。



和太鼓 剣玉
コマ ミニゲーム
トン汁もあります
有料

デモンストレーション

12:00~13:00

SSC谷原チアリーディングチーム
ハッピーエンジェル
SSCエンジェルス演技

日本体育大学ダブルダッチサークル
チーム「惚翔魅(くわかい)」の皆さん
によるダブルダッチ演技

日本体育大学器械体操部のトップ選手
が床運動、鉄棒などの技を見せてくれ
ます

練馬区教育委員会の
アスリートふれあい事業の委託を受けて行います

スポーツ体験

13:00~15:30 競技場

ビーチボールバレー バドミントン 器械
体操(マット運動 鉄棒逆上がり指導 平均台)
ダブルダッチ 縄跳び検定(1分縄跳び)※
トランポリン ディスコ バンブーダンス※
ユニバーサルホッケー スポーツチャンバラ
的当て ダーツタグレスリング
ボクシングミット打ち

※ 14:00~15:00は休みます

エアロビクス&フィットネス 14:00~15:00

親子で参加できます。

指導暦25年の日本フィットネス協会の認
定インストラクターが指導してくれます。

皆で楽しく踊りましょう。

