

スポーツ交流会 1/25(土)

会場 練馬区立総合体育館 競技場 剣道場

持ち物 体育館用シューズ・タオル・水筒・

縄跳び(縄跳び教室に参加する人 貸出し用もあります)

参加費 200円(会員100円) 受付開始 午前9:15～ 午後12:45～

内容 午前：スポーツ教室

午後：スポーツ体験コーナー

★冒険コースを作ってチャレンジ (2才～小学生) 9:30～11:30

(9:30-10:00) 体育館にある道具や段ボール等を使ってコースを作ります。

(10:30-11:30) 作ったコースを自由に回ります。

★なわとび教室 (年中～中学生) 10:30～11:30

◎基本の跳び方が出来バリエーションにチャレンジするコース

講師 八木 裕希氏【JJRU(日本ジャンプロープ連合)公認インストラクター】

◎初めてのなわとび まずは連続10回を目指すコース

講師 SSC谷原指導員

★健康体操(中学生～成人) 10:30～11:30

講師 高口 江里子氏【健康運動指導士】

※スポーツ教室事前申込みが必要です。



デモンストレーション

Jr.ダンスクラブ 11:35～
古武道の会 12:50～

スポーツ体験コーナー 13:00～15:00

競技場 ★トランポリン ★ビーチボールバレー ★ボッチャ

★古武道 ★ボクシングミット打ち ★スラックライン ★縄跳び

★タグレスリング ★ペガーボール ★サーキットトレーニング

剣道場 ★ゴールボール ★くつしたまいれ

会議室・会議室前 ★スポーツスタッキング ★ジェンガ

★昔遊び (剣玉 竹馬 だるま落とし 等)



申込み方法

メールまたは電話(留守番電話可)にて

①催し名②参加者氏名③性別④学年⑤連絡先をお知らせ下さい。

(メール申込みの方は事務局アドレスの受信を可能な設定にしてください。)



メールアドレス



お問い合わせ SSC谷原アルファ事務局

練馬区谷原1-7-5区立総合体育館内

電話 03-3997-2500

携帯 090-2145-2500

Mail ssc-yahara.2500@docomo.ne.jp

ssc-yahara@nerimassc.gr.jp



ホームページ

この事業は、公益財団法人東京都スポーツ協会が支援しています。