

7/7 (土) 中央区地域スポーツクラブ

8 (日) 設立準備無料体験イベント


裏面もご覧ください



本事業は、スポーツ振興くじ助成金を受けて実施しています。

フライングフットボール


運動が得意じゃなくてもスポーツが好きになる！
楽しくなる！
『鬼ごっこ感覚』で誰でも楽しめる安全なニュースポーツ！！



【対象】幼児年中～小学生
【持物】飲み物、タオル
【会場】月島第一小 校庭

テニス①、②


七夕の夜、そして、太陽のしたでテニスを楽しみましょう！ 初めてのの方は指導致します。



【対象】成人【持物】ラケット、テニスシューズ、飲み物
【会場】月島第三小 校庭

ファミリーテニス

家族でテニスを楽しみましょう！ 子供だけの参加も大歓迎です。



【対象】小学生以上
【持物】ラケット、テニスシューズ、飲み物
【会場】月島第三小 校庭

キッズチアリーダー

世界に挑戦し続ける最高のチアダンスチーム『東京ガールズ』が皆さんにたくさん笑顔とダンスの楽しさを教えるにやってきました！ 世界を見据えるチアダンサーと一緒に楽しく踊ってたくさん汗をかきましょう。
「秋からスクール開講予定」

【対象】小学生【定員】20名
【持物】動きやすい服装、室内履、飲み物、タオル
【会場】アートはるみギャラリー

エンジョイ体操

運動不足や運動苦手だけではないなと思っている方にピッタリのコース。ヨガ、ストレッチなど取り入れてどこでも簡単に出来る筋力、持続力、柔軟のための体操を紹介します

【対象】初心者(高校生以上)
【持物】動きやすい服装、室内履、飲み物、タオル
【会場】アートはるみギャラリー

はじめてピラティス

インナーマッスルをしっかり動かせるピラティスの深い呼吸は、姿勢改善、ウエスト引き締めにも効果大！ 夏に向けて、始めてみませんか

【対象】中学生以上
【持物】動きやすい服装、飲み物
【会場】アートはるみギャラリー

タグラグビー

声出して、楽しく体動かそう！！ ぶつかり合いが無く、ボールゲームが苦手な子ども、遊び感覚で楽しめる安全なスポーツです。途中参加歓迎

【対象】幼児～小学生
【持物】動きやすい服装・室内履・飲み物・タオル
【会場】月島第一小 体育館

バスケットボール

bjリーグの選手と一緒にバスケットを楽しみましょう。バスケットの基本的な動きを覚えてサイン会や記念撮影も予定しています。*サイン希望の方は、色紙他サイン記入を希望するものを持参ください。講師：東京サンレーヴス(bjリーグ2012-2013シーズン新規参入チーム)

【対象】小学生(4～6年生)
【持物】動きやすい服装・室内履・飲み物・タオル
【会場】月島第一小 体育館

家族でやろうパドミントン

日曜日の午後、ご家族、お友達でバドミントンを楽しんでみませんか？ 指導員がいますのでやり方、ルールを聞いてください

【対象】年中以上※参加多数の場合は時間制限あり
【持物】室内履
【会場】豊海小学校 体育館

Kids HipHop

軽快な音楽でダンスを楽しみましょう。ダンスがはじめての子もOKです。楽しく、かっこいい振り付けを覚えて一緒に踊りましょう。
「秋からスクール開講予定」

【対象】小学生【定員】20名
【持物】動きやすい服装、室内履、飲み物、タオル
【会場】アートはるみギャラリー

高齢者さわやか体操

介護予防に効果的な筋カトレーニングを、ゴムのバンドを用いて行います。一度ご体験下さい。

【持物】動きやすい服装、飲み物
【会場】アートはるみギャラリー


マイ・ヨガ体操

ヨガ、気功、ストレッチなど様々な要素を取り入れて、運動は苦手という方のために楽しく体を動かせるようコーディネート。心身リフレッシュ＆ハッピー！ になりますよ

【対象】初心者(高校生以上)【持物】動きやすい服装・室内履・飲み物
【会場】アートはるみギャラリー

水泳教室

泳げない人も上手になりたい人も、コーチが親切に指導します。



【対象】小学生以上
【持物】水着・タオル・スイミングキャップ・ゴーグル
【会場】月島第三小 プール

カヤック

いずれは運河を漕いでみたい人、まずはプールで体験を！ 親子でタンデムもできます！ だれでもウエルカム！（幼児以下は除く）

【対象】小学生以上
【持物】水着・スイミングキャップ
【会場】月島第三小 プール

プリザーブドフラワー

プリザーブドフラワーを入れた、プリスイーツを作ってみましょう。プレゼントしても喜ばれます。

【対象】制限なし【定員】20名【注意】途中からの参加は出来ません
【会場】アートはるみ洋室

ゆかた着付体験教室

日本の夏を感じる『ゆかた』を自分で着てみませんか？ 親子での参加も歓迎です。





【対象】女性限定【定員】15名【持物】ゆかた・半巾帯・腰ひも 2本・伊達巾・帯板
【会場】アートはるみ洋室

お問い合わせ
中央区地域スポーツクラブ設立準備会
(中央区区民部スポーツ課 スポーツ事業係 地域スポーツクラブ担当)
電話03-3546-5531

※雨天時の開催有無は、直接現地でご確認ください。
当日は上記の電話対応を行っておりません。
ご注意ください。

中央区地域スポーツクラブ設立準備無料体験イベントタイムスケジュール

※各種目の日時・会場をご確認のうえ、開始時間10分前までに直接お越しください。

7/7 (土)	月島第一小学校		月島第三小学校		アートはるみ	
	体育館	校庭	校庭	プール	ギャラリー	洋室
9:00	9:00~10:20 10:30~11:50 タグラグビー			9:30~10:30 Kids HipHop		10:45~11:45 キッズ チアリーダー
10:00						
11:00		14:00~15:30 フラッグ フットボール	13:00~14:30 水泳教室	13:15~14:15 高齢者 さわやか体操	13:00~14:30 プリザーブド フラワー	14:30~15:30 エンジョイ体操
12:00						
13:00			18:00~20:30 テニス①			
14:00						

7/8 (日)	月島第一	豊海小学校	月島第三小学校		アートはるみ	
	体育館	体育館	校庭	プール	ギャラリー	洋室
9:00			9:00~10:30 ファミリー テニス		10:00~11:00 ピラティス	10:30~12:00 プリザーブド フラワー
10:00						
11:00			11:00~12:30 テニス②	11:15~12:30 マイ・ヨガ体操		
12:00						
13:00	13:00~ 15:00 バスケット ボール	13:00~16:00 家族でやろう バドミントン	13:00~15:00 カヤック		14:00~15:20 マイ・ヨガ体操	13:30~15:30 ゆかた着付体 験教室
14:00						
15:00						

地域スポーツクラブとは、地域の住民が世代を問わず会員として参加する事が出来、また会員自らがスタッフや指導者として、自主的・主体的に運営(自己採算で経営)する多種目型のスポーツクラブです。
設立後は受益者負担(有料)が原則ですが、今回は区や国(toto)の助成を受け、月島地域での設立に向けて無料で体験会を開催します。

【日程】7/7(土)、8(日)
※日時、会場、持物は種目により異なります。
※雨天時は、校庭種目のみ中止になります。予めご了承ください。

【参加対象】お子様(年中児以上)~大人の方、男女を問わず体験できます。
ただし、小学低学年と未就学児は保護者同伴でご来場ください。
※傷害保険加入済み
※種目により対象者は異なります。事前にご確認ください。

【受付】各種目の日時・場所をご確認のうえ、開始時間10分前までに直接お越しください。

【注意事項】プール以外、更衣室はございません。当日の内容は、予告なく変更する場合がございます。予めご了承ください。

【主催】中央区地域スポーツクラブ設立準備会
【共催】中央区スポーツ推進委員協議会
【協力】中央区、中央区教育委員会、中央区体育協会、中央区PTA連合会、アートはるみ(指定管理者株式会社 小学館集英社プロダクション)、ほっとプラザはるみ(指定管理者アズビル株式会社・株式会社ピーウォッシュグループ)、月島第一小学校、月島第三小学校、豊海小学校、B&G財団、Re-Balance株式会社 (順不同)