

# 10/27 (土) 中央区地域スポーツクラブ 10/28 (日) 設立準備無料体験イベント

## ゴムバンド体操

ゴムのバンドを用いて手軽に筋力トレーニングしていきましょう。

【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

## テニス①、②・ファミリーテニス

スポーツの秋です！大好きなテニスを思いっきり楽しみましょう。初めての方は指導致します。



【対象】テニス①、②：成人、ファミリーテニス：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

## マイ・リフレッシュ体操

ヨガ・気功・ストレッチ・呼吸法等取り入れての健康体操。基本は姿勢。けんこう骨は健康のコツ！運動はどうもという方のためにアンチエイジングのハートマッサーも紹介します。見学参加も大歓迎です。

【対象】老若男女初心者【持物】動きやすい服装、飲み物、タオル【会場】アートはるみギャラリー

## Kidsチアダンス

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にやってきます！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。

【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

## はじめてのウクレレ

ウクレレをやってみませんか。初めての方も是非どうぞ

【持物】室内靴【対象】制限なし【会場】アートはるみ美術工芸室

## 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

## 家族で体をうごかさう！

日曜日の午後、ご家族、お友達でバドミントン、ビーチボールを使ってラリーボールを楽しんでみませんか！

【持物】室内靴【対象】制限なし【会場】豊海小 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。

【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

## 児童体操教室

体育が苦手な子集まれ～マット運動編～前転、後転などマット運動の基本を習得します。参加者全員がマット運動の前転、後転ができることが目標です。皆さんの参加をお待ちしてます。

【対象】小学1～3年生【人数】15名（最大20名）【持物】動きやすい服装、室内履、汗拭きタオル【内容】マット運動（前転・後転）【会場】月島第一小 体育館

## G・Gフラダンス

一度はやってみたいかったフラダンス!!年齢が高い方も大歓迎。初心者向けの内容です。デモンストレーションのあと一緒に踊りましょう。

【対象】どなたでも【持物】動きやすい服装・飲み物・タオル（裸足になります）【会場】アートはるみギャラリー

## フラワーアレンジメント教室

今回の作品はナチュラルテイストの25cm(直径)のクリスマスリース!!木の実やリボンワイヤーで取り付けましょう。4回開催します。毎回先着10名様までとなります【材料費】1,000円が必要です

【対象】男性・女性どなたでも（10才以下のお子様は保護者同伴でご参加ください）【会場】アートはるみギャラリー

## 親子でリトミック

年齢、発達に応じた音楽遊びを通して、個性と豊かな感覚を育てます。パパもママも一緒に楽しく遊びましょう。

【対象】①年少(平成20年4月～翌3月生まれ)②1才半～3才半頃(平成21年4月～平成23年3月生まれ)※大人の方【会場】①アートはるみギャラリー②ほっとプラザはるみスタジオ

## マイ・ヨガ体操

運動不足や運動苦手だけ「始めたい！」と思っている方にピッタリのコース。ラジオ体操を基本にヨガや気功、ストレッチ等無理なくできるようなあなたのためにコーディネートします。【注意】ほっとプラザはるみの参加には、スタジオ使用料200円が必要です。

【対象】初心者【持物】動きやすい服装、飲み物、タオル【会場】アートはるみギャラリー、ほっとプラザはるみスタジオ

## バスケットボールクリニック

プロバスケットチームと一緒にバスケットを楽しみましょう。東京サンレーヴスの選手も来る予定です。バスケットボールの楽しさを体験してみましょう。

【対象】バスケットに興味がある小学生(3年生以上)初心者もOKです。【人数】20名(内容)ハンドリング練習(ボールの取り扱い)、ドリブル、パスの仕方、ドリブル練習(パス、ドリブルなど組み合わせた)質疑応答(講師)東京サンレーヴス(9/11-2012-2013シーズン新規参入チーム)【会場】月島第一小 体育館

## 水中アクアビクス

水の抵抗や浮力を使い、水中で音楽に合わせて楽しく身体を動かします。

【対象】高校生以上どなたでも【持物】水着、スイミングキャップ、タオル、飲み物(蓋付き)。但し、ビンや紙パックは除く【会場】月島第三小 プール

## タグラグビー

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。『タグ体験』2回、『TRY&GOAL』1時～5時

【対象】幼児～小学生【持物】動きやすい服装、飲み物、タオル【会場】月島第三小校庭

## 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


※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。



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。



# 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

27(土)	月島第三小	アートはるみ	ほっとプラザ はるみ
10:00		10:00~11:00 ゴムバンド体操① 【ギャラリー】	10:00~11:00 はじめてのウクレレ① 【美術工芸室】
11:00		11:00~12:00 ゴムバンド体操② 【ギャラリー】	11:00~12:00 はじめてのウクレレ② 【美術工芸室】
12:00		12:00~12:45 親子でリミック① 【ギャラリー】	12:00~13:00 マイ・ヨガ体操① 【美術工芸室】
13:00			13:00~14:00 フラワーアレンジメント教室①【洋室】
14:00			14:00~15:00 フラワーアレンジメント教室②【洋室】
15:00		15:00~16:00 マイ・リフレッシュ体操① 【ギャラリー】	
16:00	15:30~16:30 水中アクアビクス 【プール】		
17:00			
18:00	18:00~20:30 テニス① 【校庭】		17:30~18:30 マイ・ヨガ体操② 【スタジオ】

【日程】10/27(土)、28(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(順不同)

28(日)	月島第三小	アートはるみ	ほっとプラザ はるみ	月島第一小	豊海小学校
9:00	9:00~10:30 ファミリーテニス 【校庭】	9:00~9:50 Kids HIPHOP 【ギャラリー】		9:30~10:45 バスケットボール クリニック 【体育館】	
10:00		10:00~10:50 kidsチアダンス 【ギャラリー】			
11:00	11:00~12:30 テニス② 【校庭】	11:00~12:00 マイ・ヨガ体操③ 【ギャラリー】	10:45~11:30 親子でリミック② 【スタジオ】	11:00~11:45 児童体操教室 【体育館】	
12:00		12:00~13:00 G・Gフラダンス① 【ギャラリー】			
13:00	タグ ラグビー TRY & GOAL 13:00~ 17:00 タグ体験 ① 13:00~ 14:45 タグ体験 ② 15:00~ 16:45 【校庭】		13:00~14:00 フラワーアレンジメント教室③【洋室】		13:00~16:00 家族で体を うごかそう! バドミントン・ ビーチ ボールバレー 【体育館】
14:00	13:00~ 14:30 カヤック ① 【プール】	14:00~15:00 G・Gフラダンス② 【ギャラリー】	14:00~15:00 マイ・リフレッシュ体操② 【美術工芸室】		
15:00	15:00~ 16:30 カヤック ② 【プール】		15:00~16:00 フラワーアレンジメント教室④【洋室】		

## 平成25年2月17日 いよいよクラブ設立総会

かねてより準備を進めてきました中央区地域スポーツクラブが、来年2月17日に設立総会を迎えることになりました。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、月島地区での設立に向けて無料で体験会を開催します。