

中央区

# 地域スポーツクラブ説明会&スポーツ体験会

## みんなで参加しよう!

詳しくは  
裏面をご覧ください!

### 7月10日(日) 10:00~15:00

【場所】月島第三小学校 プール・校庭・体育館 / アートはるみ

参加費(保険料込) **300円** でどのプログラムも体験できます!

説明会は参加費無料! このチャンスにぜひご参加ください!!



▲フリークライミング体験



▲フラッグフットボール体験

見つけよう!  
はじめよう!

生涯のスポーツ!  
地域スポーツクラブ!



▲フットサル体験

「中央区地域スポーツクラブ説明会」  
10:00~11:20  
アートはるみ/洋室にて  
参加費無料。受付不要。  
お気軽にご参加ください。

\* 画像はイメージです。他種目もございます。

中央区体育指導委員協議会および中央区地域スポーツクラブ設立準備会では、地域のみなさまが、いつでも、地元で、スポーツや文化活動を通じ、楽しく健康に暮らせる場を目的とした「中央区地域スポーツクラブ」の設立に向けて準備を進めています。このたび、まず最初のクラブ設立を目指す月島地域のみなさまに「中央区地域スポーツクラブ」の仕組みなどを理解していただくため、説明会や各種スポーツなどの体験会を開催いたします。

みなさまのご参加をお待ちしております!

**【イベント詳細/タイムスケジュール】\*各教室の開始時間15分前までに受付を済ませてください。**

受付開始	月島第三小学校				アートはるみ		
	プール	校庭	体育館	エントランス	ギャラリーA	ギャラリーB	洋室
9:30							
10:00	フィン スイミング	10:00～(70分間) 硬式テニス 【定員30名】	10:00～(70分間) タグラグビー	フリー クライミング * 随時体験 受付中	10:15～(30分間) リフレッシュ ヨガ体操	ニュー スポーツ	中央区地域 スポーツクラブ 説明会 【参加費無料】 10:00～11:20
11:00	カヤック体験	11:15～(70分間) 硬式テニス 【定員30名】	11:15～(70分間) タグラグビー		11:15～(30分間) さわやか体操		
12:00	フィン スイミング	12:30～(70分間) フットサル 【定員40名】	12:30～(70分間) フットボール		12:00～(45分間) 汗を流そう！	13:30～ 初めての人も！楽しく コーラス (途中入退室可)	
13:00	カヤック体験	13:45～(70分間) フットサル 【定員40名】	13:45～(70分間) フットボール		13:00～(30分間) 骨盤スリム体操		
14:00	14:15～(30分間) 水中アクアビクス				14:00～(30分間) 気の呼吸体操		
15:00							

※雨天決行(ただし、校庭種目のみ中止になります。予めご了承ください。)

教室名	種目紹介(内容)	用意する物
中央区地域スポーツクラブ説明会	「中央区地域スポーツクラブ」について、パネルディスカッション形式で分かり易く説明いたします。当説明会のみ参加の場合は、受付の必要はありません。【参加費無料】	-
フィンスイミング	夏の海レジャーの準備にフィン(足ひれ)スイミングを使った泳ぎを体験してみませんか。	
カヤック体験	いずれは運河で漕ぎたいカヤック。まずはプールで体験してみよう	水着、水泳帽、 ゴーグル
水中アクアビクス	水の中で音楽に合わせて楽しく身体を動かします。(途中入場不可)	
フリークライミング	初心者でも楽しめる低めのボードでクライミングに挑戦しましょう。	
硬式テニス	初心者の方から経験者の方まで、プロのコーチが楽しく指導します。	運動できる服装・ 靴、飲み物
フットサル	今、流行りのミニサッカーです。安全に楽しく汗を流しましょう！	
タグラグビー	タックルやコンタクトをなくし、どなたでも安全に楽しむことが出来るボールスポーツです。	運動できる服装・ 上履き、飲み物
フットボール	アメフトの魅力はそのまま！接触がないので、どなたでも、はじめてでも安全に楽しめます！	
ニュースポーツ	高齢者から子供まで年齢を問わずに楽しめるスポーツを紹介します。	
リフレッシュヨガ体操	ヨガ等を取り入れた簡単な体操で心も体もリフレッシュ！	
さわやか体操	身体をほぐし、気持ちも身体もほぐしていきます。	運動できる服装、 上履き、飲み物
汗を流そう！	エアロビクスで汗を流しましょう！(途中入場不可)	
骨盤スリム体操	骨盤周りを動かしてシェイプアップ！	
気の呼吸体操	気功の要素を取り入れた呼吸法を行います。	
初めての人も！楽しくコーラス	コーラスが初めてでも楽しめる曲を揃えてお待ちしております。皆で楽しく歌いましょう！(途中入退室可)	-
* お子様(年長児以上)～大人の方まで男女を問わず体験できます。 * 寝不足・二日酔い等の体調の悪い方の参加はご遠慮下さい。* 途中入場できない種目もあります。		

【日時】平成23年7月10日(日) 10時00分～15時00分 \* 初回受付:9時30分～

※雨天決行(ただし、校庭種目のみ中止になります。予めご了承ください。)

【場所】中央区立月島第三小学校(プール・校庭・体育館)、アートはるみ(各教室) 中央区晴海1-4-1

【参加対象】 お子様(年長児以上)～大人の方まで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。

【参加費】300円(保険料込み) \* 年齢性別に関係なく一律です。\* 参加費のみで、上記のイベント全て(複数)体験できます。

【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。

【受付】月島第三小学校1階入り口受付ブースにて参加費および必要事項をご記入ください。参加証を配布します。各教室開始時間15分前までに受付を済ませ、各自ご参加いただく場所へ移動してください。

主催: 中央区体育指導委員協議会、中央区地域スポーツクラブ設立準備会  
 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、東京都広域スポーツセンター、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)、中央区立月島第三小学校、B&G財団、勝どきインドアテニススクール、ファンデザイン株式会社、笹崎鍼灸整骨院、銀座deフットサル  
 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体育施設係 地域スポーツクラブ担当)  
 電話03-3546-5528