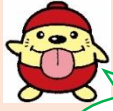



第7回みんなの体育館まつり タイムテーブル

	エントランス	第1体育室		第2体育室	第3体育室
		A面(手前)	B面(奥)	B面(床)	全面
9:00	 <p>ぼくも行くべえ～！</p> <p>【うまべえに会えるよ】 ①10:15～10:45 ②15:00～15:30</p> <p>【出店】</p> <p>★あとりえトントン (クッキー&革細工)</p> <p>★サプリメント試飲会</p> <p>★フットケア相談 コーナー</p>			 <p>練習用の半紙を持って来てね♪</p> <p>9:30～12:00 【書初め】</p>	
9:15					
9:30					
9:45					
10:00					9:30～10:30 ♡カラダのびのび♡ 【親子ヨガ】 ※5歳以上対象
10:15			10:00～12:00 スポーツ用の車いすに乗ってみよう♪ 【障がい者スポーツ】 車いすバスケ	10:00～12:00 投げる！ 走る！取る！ 【フライングディスク】	
10:30					
10:45					
11:00					
11:15					11:00～12:00 やってみよう！ 【ラクロス体験】
11:30					
11:45					
12:00					
12:15					
12:30			12:30～13:30 大人も！子ども！楽しもう♪ 【フットサル】	12:30～13:30 大人も！子ども！楽しもう♪ 【バスケットボール】	
12:45					
13:00					
13:15					
13:30				13:00～14:00 楽器を作って 楽しくおどろろ♪ 【親子リズム体操】 ※5～8歳対象	
13:45					
14:00					
14:15					
14:30		14:00～16:00 ♪わくわく体験♪ 【昔遊び】 【クラフトワーク】	14:00～16:00 ☆はじめて体験☆ 【ニュースポーツ】 ポツス 風船バレー		
14:45					
15:00					
15:15					
15:30					
15:45					
16:00					
16:15					
16:30		16:30より通常開放			

【フライングディスク】
東大和市の体育授業でも行われているアルティメット。ディスクを投げたり、キャッチしたり。ゲームもできるかも！

【イベントレッスン】

- ・親子ヨガ
5歳以上のお子様と一緒に参加できる簡単ヨガを実施♪♪
- ・親子リズム体操
5歳～8歳のお子様と一緒に、楽器を作って、楽器で楽しくダンス！
- ・デトックスヨガ
寒い季節の運動不足解消で身体をデトックス！！(16歳以上対象)

【ラクロス】
2028年ロサンゼルスオリンピックに正式種目として追加！！
どんな競技なのか、どんな動きをするのか実際の道具を使って体験してみよう♪♪

【ポツス】
ポッチャのボールを使って4×4のマスマ目に向かって投げるよ。
きれいにマスマ目に並んだら高得点GETだぜ！

【風船バレー】
ルールは簡単♪誰でも気軽に参加できます。
お友達と！ご家族で！ワイワイ楽しく盛り上がる～♪

※ どなたでもご自由に参加できます。親子で一緒に遊べます。※デトックスヨガのみ16歳以上が対象となります。
※ 未就学児のお子様は、必ず保護者の方と一緒にご来館ください。
※ 飲食について: 食事(軽食)は観覧席のみでお願いします。水分補給は全館可。