



市民体育館・市民温水プールへ行こう

4月29日(日・祝)はスポーツデー

市民体育館のイベント

【午前の部】午前9時～正午

【午後の部】午後1時～4時

※卓球場、トレーニングルーム、弓道場は午後5時まで

体験できるスポーツ

- ▼ラグビーパーク(しっぽ取りゲーム、ラグビーボールでの的当てなど)
- ▼ミニテニス▼ソフトバレーボール▼バドミントン▼ユニカール▼ペタンク▼吹き矢▼スポーツチャンバラ▼トランポリン
- ▼握力測定▼バドミントンのシャトル飛ばし・的当て

※午前の部のみ：▼太極拳▼柔道
持ち物 室内運動靴

無料施設 卓球場、トレーニング

ルーム、弓道場、市民温水プール
※卓球用具の貸出なし。トレーニングルームは、講習会受講者のみ利用可。弓道場は、経験者のみ利用可。

問合せ スポーツ推進課

☎0687-7571



家族や友だち
みんなで楽しもう!!
やってみよう!



市民温水プールのイベント

【時間】午前9時30分～午後0時20分、
午後1時30分～4時20分(入場無料)

※おむつの取れた3歳以上が利用可

■コアトレアクア

時間 午後0時30分～1時20分

内容 コア(体幹)を意識した水中運動などで、姿勢の改善・運動の効率向上・メタボ対策

対象・定員 18歳以上・40人

持ち物 水着、水泳帽、バスタオル
申込み 当日正午以降に市民温水プール受付



▲この機会に自分のカラダを見直そう

■ウォーターバレーン体験

受付時間 ①午前9時15分から

②午後1時15分から

費用 300円(1人1回5分間)

対象 4歳以上、体重80kgまで

※プール利用者のみ

定員 各回当日先着35人

問合せ 市民温水プール

☎06800-5757