

与野体育館 9/16(土) スポーツDAY 10:00~15:00

レッツ！パルクール

事前申し込み

時間 ①10:30～11:15、②13:00～13:45、③14:15～15:00

会場 3階 集会室2 **対象** 小学生 **参加料** 無料 **持ち物** 飲み物、室内履き
※動きやすい服装でお越しください

パルクールとは、跳ねる・跳ぶ・登るといった障害物を芸術性をもって乗り越えていく遊びやゲームに、体を動かす要素が発展したフランスが発祥のスポーツです。ダイナミックに体を動かす全身運動でコーディネーション能力と呼ばれる基礎運動能力を育み、強い身体をつくれます。また、ルールが存在しない運動の為、自身で考え、自由に表現する必要がある「できないこと」に主体的に向き合う姿勢が育まれます。



イメージ



講師 佐藤 惇 氏 (SENDAI X TRAIN 共同代表 / XTR 認定コーチ、国際指導資格 A.D.A.P.T Level2 Coach)
2006 年からパルクールを実践し、関東を中心とした活動で日本のパルクール発展を支え続ける先生

体組成測定会 健康・運動相談会

時間 10:00～15:00 ※12:00～13:00 除く

会場 2階 集会室1 **参加料** 無料

さいたま市立病院スポーツ医学総合センターの武田医師と理学療法士による、体組成測定会と健康・運動相談会を行います。自身の生活習慣や健康を振り返ってみませんか。

事前申し込み

ボディケアルーム

時間 10:00～15:00
各15分程度 / 人

会場 2階 和室 **参加料** 1,000円

国家資格者で柔道整復師によるスポーツ全体のほか、怪我の予防相談、ご希望者にはテーピングの巻き方をお伝えするブースです。歪み・腰・筋肉痛・五十肩など お任せください！



イメージ

競輪選手による「チャリ氷」

時間 10:00～11:30
13:00～14:30



かき氷
100円

競輪選手が鍛え上げた太ももで自転車を漕ぎ、かき氷を作ります。自分で漕ぎたい人もどうぞ！



イメージ

ダンボール迷路

時間 10:00～15:00

会場 2階 集会室1

参加料 無料



イメージ

フードドライブにご協力ください！

フードドライブとは、ご家庭に保管されたままの食品を提供いただく取り組みです。お持ちいただいた食品は”NPO 法人フードバンク埼玉”を通じて、地域子ども・若者たち、子育て世代に対し、スポーツを含む多様な活動のサポートに役立てます。

■回収日 9月16日(土) 10:00～15:00

対象食品

- 賞味期限が明記され、かつ2カ月以上残っているもの
- 常温で保存が可能なもの(※生鮮食品、冷凍食品は受入れできません)
- 未開封であるもの
- 破損で中身が出ていないもの

寄付していただきたい食品例

- 穀類(お米、麺類、小麦粉)
- 保存食品(缶詰、瓶詰等)
- インスタント食品
- レトルト食品
- ギフトパック(お歳暮、お中元等)
- 調味料各種、食用油
- 乾物(ふりかけ、お茶漬け、のりなど)
- お菓子



ツール・ド・フランスさいたまクリテリウムPR展示

目で見てわかりやすいスポーツ展示

アスリートの記録や身体の凄さを体感できる装飾を館内に施します！

中央区役所 駐車場
「自転車乗り方教室」
とコラボ！

お申込み先

当日来館、またはお電話からお申込み

048-853-4998 受付時間(9:00～20:30)

イベントHP https://saitamasc.jp/yonotaiikukan_sports-day



与野体育館スポーツ教室のお知らせ

エアロ & サークット

8種類の油圧式マシンを使用し、マシン45秒とエアロビクスの動作を45秒(ローインパクト)を組合わせて楽しく運動します。

- 日時 毎週火曜日 13:00～13:50
- 対象 18歳以上
- 定員 8名(先着)
- 参加料 複数回数申込 800円(税込) × 回数
1回 1,000円(税込)
- 講師 平林先生

HIPHOP

HIPHOPダンスを通じて基礎体力の向上が出来ます。リズム感や表現力に加え、忍耐力も養います。少し難しいダンスにも挑戦します。

- 日時/対象 ①木曜 17:55～18:55/小学生
②金曜 16:30～17:30/小学生(1～3年)
③金曜 17:40～18:40/小学生(4～6年)、中学生
- 定員 ①20名 ②15名 ③15名(先着)
- 参加料 ①②③複数回数申込 750円(税込) × 回数
1回 950円(税込)
- 講師 ①リヒカ先生 ②③ACKY先生

ボディケアルーム

(1) 頸部・肩・腰の予防改善講座

スポーツを楽しむ体のために、予防方法を交えながら自宅でできるストレッチや体操、セルフマッサージ方法をお伝えします。

- 日時 8月29日(火)、10月24日(火) 10:00～11:00
- 定員 7名(先着)
- 参加料 各回 1,100円(税込)
- 講師 浅沼先生

(2) ボディケア・怪我の予防相談

国家資格者で柔道整復師によるスポーツ全体のほか、肩・腰・膝、怪我の予防相談をお受けします。

- 日時 8月29日(火)、10月24日(火)
①11:15～11:45、②12:45～13:15
③13:30～14:00、④14:15～14:45
⑤15:00～15:30
- 定員 各時間 1名(先着)
- 参加料 1回 3,300円(税込)
- 講師 浅沼先生

