

10月9日はスポーツの日 スポーツを楽しみましょう!

市民スポーツ・レクリエーション フェスティバル2023

【期日】10月9日(祝) (昭和公園のみ雨天中止)
【場所】昭和公園、総合スポーツセンター
【主催】昭島市教育委員会、昭島市スポーツ協会



※参加費は無料です。
※運動のできる服装で、直接会場へお越しください。
※駐車場に限りがありますので、車での来場はご遠慮
ください。
☆詳しくは、スポーツ振興課(総合スポーツセンター
内)☎544-4152へ。

▼昭和公園(いずれも午前9時30分～午後3時)

場 所	種 目
S&D 昭島スタジアム (昭島市民球場)	ホームラン競争(ソフトボール)、ストラックアウト(ボール、フライングディスク)
テニスコート	ソフトテニス、テニス ※公共施設予約システムで申し込みが必要 (予約がない場合のみ当日利用可/総合ス ポーツセンターの総合受付で申し込みを)
陸上競技場	50m走、100m走、新体カテスト、ミニゴルフ、 ストラックアウト(サッカー)、グラウンド・ ゴルフ、ターゲット・バードゴルフ

バスケットボール体験会を開催

◇対象・時間

*小学1・2年生=午後1時～1時50分

*小学3～6年生=午後2時～2時50分

※いずれも開始15分前から第一体育室で受け付けを行います。

◇場所 総合スポーツセンター
第一体育室

◇定員 各30人(先着順)

◇講師 立川ダイスバスケット
ボール選手・スタッフ



プロバスケットボール選手に教わろう!

▼総合スポーツセンター(いずれも先着順/体育館履きが必要)

場 所	種 目・内 容	対 象	時 間	備 考
第一 体育室	バドミントン(6面)	制限なし	午前9:30～午後0:10	1回につき40分以内(最終受け付けは正午)
	バスケットボール体験会	小学生	午後1:00～2:50	上記記載のとおり
	バドミントン(6面)	制限なし	午後3:30～9:00	1回につき40分以内(最終受け付けは午後8時30分)
第二 体育室	卓球 (8台/午後0:30以降は6台)	制限なし	午前9:30～午後9:00	1回につき40分以内(最終受け付けは午後8時30分)
	クライミング体験	小学生以上	開始時刻=午後0:30、 1:30、2:30、3:30、 4:30(各回50分)	定員各20人/いずれも午前11:30から第二体育室で受け付け
研修室	一時保育	2歳～小学2年生	午前9:30～午後5:00	定員10人程度/1回につき2時間以内
第二 軽体操室	ホップステップ・リズム体操	15歳以上(中学生を除く)	午後3:30～4:30	定員20人(午後3:00から総合受付で整理券を配布)
	護身術	小学生以上	午後5:00～6:00	定員20人(午後4:30から総合受付で整理券を配布)
剣道場	インドアペタンク	制限なし	午前9:30～午後3:00	1回につき1時間以内
弓道場	弓道体験	15歳以上(中学生を除く)	午前9:30～午後3:00	1回につき1時間以内/靴下を着用/ワンポイントレッスンあり
屋内温水 プール	無料開放	3歳以上 ※お子さんは、おむつが取 れている方	午前9:00～午後9:30	1回につき2時間以内/小学3年生以下は2人につき15歳以上(中学生を除く)1人の付き添いが必要/水着・水泳帽を着用
トレーニ ングル ーム	無料開放	15歳以上(中学生を除く)	午前9:00～午後9:30	1回につき2時間以内
	健美ヨガ	15歳以上(中学生を除く)	午前10:30～11:15	定員20人
	ベーシックステップ	15歳以上(中学生を除く)	午後2:30～3:15	定員20人
	リラククスヨガ	15歳以上(中学生を除く)	午後7:00～7:45	定員20人

※事業終了後の施設は、その目的に沿った個人利用として開放します。
※小学生の利用時間は午後6時まで、中学生の利用時間は午後7時までです。ただし、15歳以上(中学生を除く)の方の付き添いがある場合は、引き続き利用できます。
※屋内温水プールとトレーニングルームの無料開放の最終入場は、午後9時までです。