

みんなで楽しく、いい汗かこう

ふれあいスポーツデー

～元気な声、さわやかな汗、笑顔あふれるスポーツライフを～

開催日	12月	令和5年2月	令和5年3月
	3日(土)	4日(土)	4日(土)

体験スポーツ種目(予定) ※種目はあくまで予定です。体験種目は開催月ごとに変更となります。

パークゴルフ体験(芝生広場)

パークゴルフ体験!

老若男女どなたでも!
お子さまの体験もOKです!



モルック

フィンランド発祥

大人も子どもと一緒に
楽しめるスポーツです!



てのひらけっと・バドミントン・ミニテニス・卓球

バドミントン・テニス・卓球

家族で、仲間で、ラケットスポーツを楽しもう!
ラケット・ボールは会場でお貸しします。

※室内シューズをご持参ください。(靴下のみは不可)

ニュースポーツ(レクリエーション)に挑戦してみよう!

トランポリン・ユニカール・ミニボウリング
車いすバスケ体験、スカットボール
クライミングウォール・ポッチャ などなど



ノルディックウォーキング&ポールウォーキング

健康維持や健康増進におすすめ! はじめての方でも安心!
ノルディック&ポールウォーキングで安定した歩行を!!

無料テニス体験

初級者テニスクリニック
& ゲーム交歓会
[会場] カルチャーパーク
庭球場
[受付] 当日、庭球場にて
8:30～先着順受付
[対象] 年齢、男女問わず

※幼児、小学生の参加
は保護者とペアでご
参加ください。

12月無料フィットネス体験 ①健康体操 ②ボクシングエアロ

② 健康体操(スクエアステップ)

[時間] 9:30～10:30

[受付] 9:00～ [定員] 40人程度

※①②共通 [持ち物] 運動ができる服装、室内シューズ、水分補給用飲料



① ボクシングエアロ

[時間] 11:00～12:00

[受付] 10:30～ [定員] 60人



場 所
時 間
対 象
持ち物
参加費

メタックス体育館はだの(総合体育館) ※マスクの着用をお願いします。

午前9時～12時 混雑時には入場制限をする場合もございます。

年齢は問わず、どなたでも参加できます!

室内用シューズ、運動の出来る服装、タオル、水分補給用飲み物

無 料

主催者
お問合せ先



公益財団法人
秦野市スポーツ協会

〒257-0015 秦野市平沢101-1
電話 0463-84-3376
<https://www.hadano-sports.com/>

スポーツくら

