

# にしかたニュースポーツフェス!

スポーツの秋! 楽しく体を動かせるイベントを開催します!  
ご家族、お友達といっしょに遊びながら運動してみませんか。

日時: 令和5年10月22日(日) 9時00分~13時00分

※詳しいタイムスケジュールは裏面をご覧ください。

会場: 関東ホーチキにしかた体育館(西方総合文化体育館)

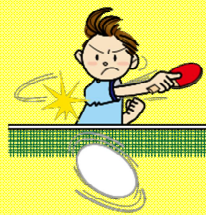
対象: どなたでもご自由にご参加いただけます。

## ●ニュースポーツ体験会 ~ルールは簡単! 初めての方も楽しめます~

・モルック ・ペタンク ・スマイルボウリング ・輪投げ

## ●スポーツチャレンジ! ~テレビ等でおなじみのチャレンジコーナー~

・ストラックアウト  
・卓球スマッシュチャレンジ  
・バドミントンスマッシュチャレンジ



参加費  
無料

## ●1からはじめるフィットネス! (事前予約がオススメです。)

運動を始めても長続きしない方、スポーツを始めたい方、フレイル予防を考えている方にオススメ! やさしくて、長続きできる運動を学びましょう!

【講師】ここふいと代表 フィットネスインストラクター 富田 悦子 氏

**当日は動きやすい服装で、室内履きをご用意してご来館ください。**

主催: 西方地区スポーツ協会 運営協力: 西方地区スポーツ推進委員  
問合せ: 関東ホーチキにしかた体育館 TEL0282-92-0866

## ～タイムスケジュール～

9:00～ 9:30 **オープニングセレモニー** 【会場：アリーナ】

認定にしかたなかよしこども園の園児の皆さんの発表です。

かわいい園児の皆さんの発表をぜひご覧ください。

9:30～13:00 **ニュースポーツ体験会** 【会場：アリーナ】



- ・モルック
- ・ペタンク
- ・スマイルボウリング
- ・輪投げ

ルールは簡単！  
どなたでも気軽に楽し  
めます。  
参加賞も用意してお待  
ちしています！

協力：西方地区スポーツ推進委員

9:30～13:00 **スポーツチャレンジ** 【会場：アリーナ】

成功した方の先着10名  
様に賞品を差し上げま  
す！

- ・ストラックアウト  
持ち球12球 7枚以上射貫いたら賞品ゲット！
- ・卓球&バドミントンスマッシュチャレンジ  
それぞれチャンスは5回  
スマッシュを打っての的を射貫いたら賞品ゲット！

協力：西方地区スポーツ協会・西方地区スポーツ推進委員  
にしかた八千代会  
西方卓遊会

11:00～12:30 **1からはじめるフィットネス!** 【会場：サブアリーナ】



**定員40名**

運動不足を感じている方、メタボが気になる方にオススメ！  
長続きしない方でも長く続けられるメニューで楽しく体を  
動かそう！

講師：ここふいっと代表 富田悦子 氏

10月13日（金）までに関東ホーチキにしかた体育館ま  
でお電話でお申し込みください。  
当日に空きがあった場合には当日受付を行います。

※状況によりタイムスケジュールやイベント内容が変わることがありますのでご承知おきください。

※本イベントでは広報・記録用として、写真や動画の撮影をさせていただきますが、メディア等に掲載される場合があり  
ますので、あらかじめご了承ください。詳しくは関東ホーチキにしかた体育館までお問合せください。