

体育の日 無料開放事業 第3回スポーツフェスティバル in なは



日付 平成20年10月13日(月) 体育の日

※駐車場は限りがありますので会場へお越しの際はできるだけ公共交通機関を御利用下さい。

場所 ・那覇市民体育館
・那覇市民首里石嶺プール
・漫湖公園市民庭球場

参加料 無料

申込み 大会当日会場にて受付
※バスケットクリニックは事前申込みできます。

**熱中症についてと
沖縄健康プロジェクトの紹介(講話)**
講師 大塚製薬株式会社
国立健康・栄養研究所認定 栄養情報担当者
黒川 信孝 氏
開催場所 11:00~12:00 第1・2会議室

| | 教室名 | 主管又は講師 | 内容 | 定員 | 時間・施設 | 受付 | その他 |
|---------|---------------------------|--------------------------|---|--------------------------------|-----------------------------------|----------------|---|
| 那覇市民体育館 | 市民ウォーキング大会 | 那覇市ウォーキング協会 | 「会話をしながら歩ける速度」が基本！歩くことで気づくことができる風景や場所、競名園内を含めた特別コースをウォーキングしてみませんか？(約5km、約1時間のコース) | 200名 | 9:00~10:30 屋外コース | 8:30~ | 雨天中止(小電決行) 集合場所：市民体育館玄関前 小学生以上対象 |
| | 体力測定会 | 那覇市教育委員会 那覇市体育指導委員協議会 | 握力・上体起こし・反復横とび・立ち幅とび・など約9種目の体力測定。あなたの体力は？(約40分) | なし | 10:00~13:00 メインアリーナ | 9:30~ 12:00 | 小学生以上対象 体育館シューズ持参 |
| | 琉球ゴールデンキングス バスケットクリニック | 琉球ゴールデンキングス | 小中学生を対象とした琉球ゴールデンキングスによるバスケットクリニック。直接プロと触れ合い、技術や知識を習得しよう！ | 60名 | 14:30~16:30 メインアリーナ | | 那覇市民体育館にて事前 申し込みが必要です。 (当日は定員に達し次第締め) |
| | フィットネスダンス フェスティバル | 那覇市フィットネスダンス協会 | 一般の方をはじめ、幼児~高齢者・障害者を持った方まで、幅広い対象者に合わせたフィットネスダンス(リズム体操)。なじみのある日本の曲で楽しく運動しましょう！ | なし | 10:00~12:00 サブアリーナ | | 体育館シューズ持参 |
| | 幼児体操教室 | 屋宜 直己 氏 | マットや跳び箱等の幼児体操を中心に、トランポリンも体験できる。元気いっぱいして賑やかな教室です。 | 30名 | 12:00~14:00 サブアリーナ | | 4歳から小学校低学年まで |
| | ニュースポーツ体験 | NPO法人那覇市体育協会 | ゲーム感覚で楽しむスポーツで体を動かそう！ | なし | 14:00~16:00 サブアリーナ | 9:00~ | 体育館シューズ持参 |
| | ヨガ教室 | 新垣 道子 氏 | 呼吸法を取り入れ、体幹部の強化による基礎代謝アップと柔軟性の向上で、バランスのとれた心と身体づくりを目指します。 | 30名 | 9:30~11:30 卓球室 | | 高校生以上対象 |
| | マットピラティス教室 | 永淵 悦子 氏 | 日常生活で身についた悪い癖やゆがみを直し、体の奥にある筋肉「コア」を鍛え、バランスのとれた体をつくり直します。 | 30名 | 13:00~15:00 第1・2会議室 | | 高校生以上対象 |
| 首里石嶺プール | アームレスリング大会 | NPO法人那覇市体育協会 | 初開催！力自慢、腕自慢のNo.1決定戦！ 参戦者・観戦者すべてがエキサイティング!! | なし | 16:30~17:30 サブアリーナ | | 那覇市民体育館にて事前 申し込みが必要です。 |
| | アクアウォーキング | NPO法人那覇市体育協会 | アレンジを加えて楽しく水中ウォーキング! | 各50名 | 10:00~11:00 16:00~17:00 プール | 9:30~ | プール用水着持参 水泳キャップ持参 ※レジャー用水着不可 ※水泳キャップ貸出あり (有料) 高校生以上対象 |
| | アクアエクササイズ | | 水の中で楽しく脂肪燃焼! | 各50名 | 13:00~14:00 19:00~20:00 プール | | |
| | ストレッチング | | 体をほくして心もほくそう! | 各10名 | 10時、13時、16時、19時 開始(各30分)ロビー | | |
| お腹シェイプ | あなたのポッコリ解消します。くびれGET!! | | 各10名 | 11時、14時、17時、20時 開始(各30分)ロビー | | | |
| 市民庭球場 | 児童テニス教室 | 那覇市テニス協会 | アニメで人気の「テニスの王子様」になってみよう!ボールを実際に打ってみて、テニスの楽しさを感じてください。(ラケット無料貸し出しあり) | 30名 | 9:00~11:00 5・6番コート | 8:30~ | 初心者対象(小学生) |
| | 児童ソフトテニス教室 | 那覇市ソフトテニス連盟 | ラケットに当たった時の気持ちイイ打球感を感じてみませんか?グリップの握り方から正しいフォーム・ゲームの基本まで指導します。(ラケット無料貸し出しあり) | 30名 | 9:00~11:00 7・8番コート | | 初心者対象(小学生) |

タイムスケジュール

※定員に達し次第受付を終了いたします。

| タイム | メインアリーナ | サブアリーナ | 卓球室・トレーニングルーム | 第1・2会議室 | プール | ロビー | テニス | タイム |
|-------|--|-------------------------------------|---------------|---|--|------------------------|--|-------|
| 7:00 | | | | | | | 無料開放受付開始 7:00 | 7:00 |
| 8:00 | 受付開始 9:00 ※市民ウォーキング大会・体力測定会の受付時間は異なります。 | | | 市民ウォーキング大会(屋外) 9:00~10:30 集合場所：市民体育館玄関前 受付開始：AM 8:30 | トレーニングルーム無料開放 9:00~21:00 ※高校生以上 ※利用は各1時間となります | | 教室受付開始 8:30 | 8:00 |
| 9:00 | | | | | 受付開始 9:30 | | | 9:00 |
| 10:00 | | | | | アクアウォーキング 10:00~11:00 | ストレッチング 10:00~10:30 | 児童テニス教室 ソフトテニス教室 9:00~11:00 | 10:00 |
| 11:00 | 体力測定会 10:00~13:00 受付開始 9:30 受付終了 12:00 | フィットネスダンス フェスティバル 10:00~12:00 | | ヨガ教室 9:30~11:30 卓球室 | 1回目 無料開放 11:00~12:30 | お腹シェイプ 11:00~11:30 | 無料開放 1~10コート 7:00~21:00 | 11:00 |
| 12:00 | | | | 熱中症予防についてと沖縄健康プロジェクトの紹介 11:00~12:00 | | | ※5~8コートは 9:00~11:00 までは教室が開催 されます | 12:00 |
| 13:00 | | 幼児体操教室 12:00~14:00 | | 無料開放 卓球室 | アクアエクササイズ 13:00~14:00 | ストレッチング 13:00~13:30 | ※9:00~11:00 以外は5~8コート も無料開放 | 13:00 |
| 14:00 | 会場設営 | ニュースポーツ体験 14:00~16:00 | | 無料開放 卓球室 | 2回目 無料開放 14:00~15:30 | お腹シェイプ 14:00~14:30 | | 14:00 |
| 15:00 | プロと触れ合おう 琉球ゴールデンキングス バスケットクリニック 14:30~16:30 | 会場設営 | | 無料開放 卓球室 | アクアウォーキング 16:00~17:00 | ストレッチング 16:00~16:30 | | 15:00 |
| 16:00 | | アームレスリング大会 16:30~17:30 | | 無料開放 卓球室 | 3回目 無料開放 17:00~18:30 | お腹シェイプ 17:00~17:30 | | 16:00 |
| 17:00 | | | | 無料開放 卓球室 | 無料開放 卓球室 | | | 17:00 |
| 18:00 | | | | 無料開放 卓球室 | | | | 18:00 |
| 19:00 | 無料開放 17:00~21:00 | | | 無料開放 卓球室 | 無料開放 卓球室 | | | 19:00 |
| 20:00 | | | | 無料開放 卓球室 | 無料開放 卓球室 | | | 20:00 |
| 21:00 | | | | 無料開放 卓球室 | 無料開放 卓球室 | | | 21:00 |

問い合わせ先：体力測定については…那覇市教育委員会 市民スポーツ課 TEL 891-3504
その他については…NPO法人那覇市体育協会(市民体育館内) TEL 853-6979

※教室開催時以外は、各施設無料開放

新世代の高精細印刷技術

FMスクリーニング 導入!!



文進印刷株式会社

本社/〒901-0305 沖縄県糸満市西崎町5丁目10-14
TEL (098) 994-5777(代) FAX (098) 852-3008