

体育の日 無料開放事業 第2回健康フェスティバルinなは



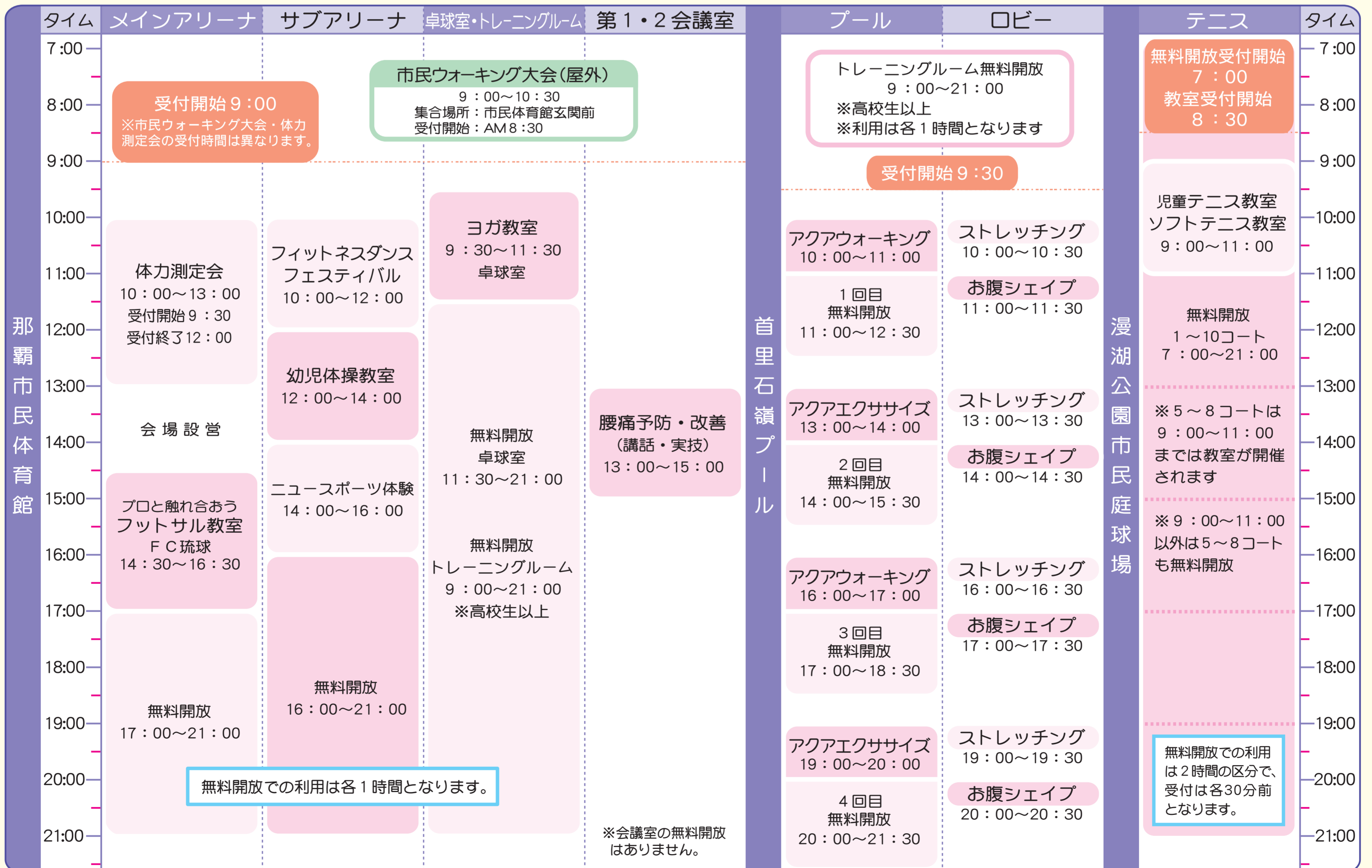
日付 平成19年10月8日(月) 体育の日
場所 ・那覇市民体育館
 ・那覇市民首里石嶺プール
 ・漫湖公園市民庭球場
参加料 無料
申込み 大会当日会場にて受付
 ※フットサル教室は事前申込みできます。
 ※駐車場は限りがありますので会場へお越しの際はできるだけ公共交通機関を御利用下さい。



	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、識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(小雨決行) 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
	プロと触れ合おう！ FC琉球フットサル教室	FC琉球	小中学生を対象としたFC琉球によるフットサル教室	100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切) 小中学生対象
	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、親子で一緒に楽しむ	30名	12:00~14:00 サブアリーナ	9:00~	4歳から小学校入学前の 幼児まで 体育館シューズ持参
	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		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 体育館シューズ持参
腰痛予防・改善(講話・実技)	中村 美加 氏	正しい姿勢の確認・柔軟ストレッチから簡単な筋カトレーニング！	30名	13:00~15:00 第1・2会議室		高校生以上対象 体育館シューズ持参	
首里石嶺プール	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 ※リジャー用水着不可 ※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		
漫湖公園市民庭球場	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。



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

県内初 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