

チャレンジデー2017イベントプログラム



●イベント参加について

※イベントは、記載のあるもの以外は全て無料で参加できます。
※事前申込みの記載があるもの以外は全て申込み不要です。
当日現地にお集まりください。
※運動しやすい服装でおいでください。記載のあるもの以外は道具等は用意してあります。

●イベント参加の際のご注意

- ・逗子アリーナは、室内履きが必要です。
- ・18時以降、小学生・中学生の方は、保護者の同伴又は送迎が必要です。
- ・天候によりイベント内容が変更・中止となる可能性があります。

◇ラジオ体操の時間と場所は裏面をご覧ください。

●池子の森自然公園

バギーエクササイズ

時間：10：00～11：00
場所：400メートルトラック
赤ちゃんと保護者の方のためのエクササイズ。
赤ちゃんをバギーに乗せて、トラックを歩いたり、軽いジョギングをしたりします。

グラウンドゴルフ入門編

時間：10：00～12：00
場所：400メートルトラック
ゴルフのようにボールをクラブで打って打数を競うスポーツです。
簡単なルールで気軽に楽しめます。

青空ヨガ

時間：12：00～13：00
場所：400メートルトラック ※持ち物：ヨガマット
青空の下、緑の芝の上で楽しむヨガ。
自然の風を感じながらリラックスしましょう。

●池子の森自然公園ほか

ノルディックウォーク

集合場所/時間：400メートルトラック入口/10：00～12：00
集合場所/時間：小坪飯島公園/12：00～14：00
集合場所/時間：逗子海岸中央/14：00～16：00
ポールを持ってリズミカルに歩くエクササイズ。
腕をしっかり動かすことで、運動効果が上がります。

●第一運動公園

野球

時間：9：00～12：00
場所：野球場
ひとりでの参加でもOKです。
みんなで少年時代に戻って楽しみましょう。

テニス&ソフトテニス

時間：9：00～13：00
場所：テニスコート
硬球、軟球両方のテニスが体験できます。

ゲートボール

時間：13：00～17：00
場所：自由運動広場
頭と身体をフルに使う、チームスポーツ。
ひとりでの参加でもOKです。

●小坪はげ山

気功

時間：8：00～9：00
場所：小坪はげ山
朝一番の気功で、心と身体を整えて、一日をスタートしませんか。

●ハイランドスポーツ広場

グラウンドゴルフ(中級)

時間：9：00～12：00
場所：ハイランドスポーツ広場
経験者中心で行います。ひとりでの参加でもOKです。

●市民交流センター

タグラグビー

時間：15：00～16：30
場所：フェスティバルパーク
タックルの代わりに腰に付けたタグを取って遊ぶラグビーです。草の上を思いっきり走り回ろう。

屋内温水プール無料開放

時間：9：00～20：30
場所：屋内温水プール（872-3004）

水中ウォーキング教室(定員15名)

時間：11：00～12：00 ※参加費500円
場所：屋内温水プール（872-3004）
※高校生以上対象※事前申込みが必要です
水中でのウォーキングは膝などの負担が少なく行うことができます。
正しく歩いて、運動効果アップを目指しましょう。

水慣れ教室(定員15名) ※参加費500円

時間：14：00～15：00
場所：屋内温水プール（872-3004）
※3歳～小学3年生まで対象
※事前申込みが必要です
プールがはじめてな子、苦手な子などにおすすめ!
まずはゆっくり、水に慣れるところから始めてみよう。

●こども発達支援センターひなた

みんなで遊ぼう(親子体操)

時間：11：00～12：00
場所：こども発達支援センターひなた
（問合せ 逗子アリーナ 870-1296）
子どもと保護者が一緒に、ゆっくり時間を過ごしながら遊びます。「ひなたってどんなところ?」という方も、ぜひ一度お越しください。

「0時からスタート!」 夜回りラン&ウォークby逗子30's

00：00 JR逗子駅前マクドナルド前スタート
↓（集合 23：45）
00：40 終了予定（約3キロ）
チャレンジデーの始まりは、恒例の「0時からスタート」の夜回りラン&ウォークで!JR逗子駅前を出発して戻ってくるコースです。
お仕事帰りの方も、チャレンジデーに誰よりも早く参加したい方も、ぜひ!
※更衣室、荷物の預かりはありません。

「チャレンジデー2017フィナーレ!」 夜回りラン&ウォークby逗子30's

19：30 市役所前スタート
↓（集合 19：15）
20：30 逗子アリーナゴール
チャレンジデーの最後を締めくくる、市役所から逗子アリーナまでの道のりを「夜回り」しながらラン&ウォークします。逗子アリーナで先頭でゴールテープを切るのは誰?!
※市役所5階に臨時更衣室を設けます（18：50～19：25）。荷物の預かりもします。
※預かった荷物は、逗子アリーナでの引き渡しになります。

大人向け 子ども向け

お子さん連れOK 雨天中止

●逗子アリーナ

バドミントン・卓球

時間：8：30～13：00
場所：メインアリーナ
はじめての方でも楽しんでいただけます。

トレーニングルーム無料開放

時間：8：30～21：00
場所：トレーニングルーム
※中学生以上
身体を鍛えたい、筋トレを始めたいという方におすすめ!トレーニングマシンを無料で体験できます。

ZUMBA®

時間：9：00～10：00
場所：サブアリーナ
コロンビアのダンサーが創作したフィットネスダンスです。リズミカルな音楽に合わせて、身体を動かしましょう!

ピンポン・ボウリングあそび

時間：9：00～11：00
場所：第1格技室（板張り）
障がいのある方も、車いすの方も、どなたでも参加できます。

ヨガ

時間：10：00～11：00
場所：サブアリーナ ※持ち物：ヨガマット
心身がすっきり整うヨガ。
朝から気持ちよくゆったりと身体を動かしましょう。

みんなでダンス

時間：11：00～12：00
場所：第2格技室（畳）
元気な音楽にあわせて、障がいのある方も一緒にダンスができます。
簡単な振付なので、誰でもすぐ楽しめます。

高齢者体力アップ体操

時間：11：00～12：00
場所：サブアリーナ
体力の低下が気になる方におすすめ。
まずは一緒に、少しずつ身体を動かすところから始めてみませんか。

薬膳&ストレッチ

時間：10：00～11：30
場所：第1会議室
身体の内と外から健やかに!普段の食事に気軽に加えられる薬膳のポイント解説とストレッチ。

体験!未病センター

時間：13：00～17：00
場所：ラウンジ
市役所の未病センターが逗子アリーナに出張!
口コモチェック(骨や関節、筋肉などの運動機能のチェック)と栄養相談ができます。

健康体操

時間：13：00～15：00
場所：メインアリーナ
ゆっくり体を動かす大人気の体操プログラム。

実践!はじめてのウォーキング講座(先着30名)

時間：13：00～15：00
場所：サブアリーナ
どんなフォームで歩けばいいの?靴はどう選べばいい?逗子スポーツクラブの小林コーチが、より効果的なウォーキングのポイントをレクチャー、実際に歩いてみます。普段の歩き方を見直したい方にもおすすめ。

社交ダンス

時間：13：00～16：00
場所：第1格技室（板張り）
華やかな社交ダンスの世界を体験しませんか。

筋力アップ&チェアストレッチ

時間：12：30～13：30
場所：第2格技室（畳）
イスに座って出来る「筋力トレーニング・簡単ストレッチ」を行います。

フォークダンス

時間：15：00～16：30
場所：メインアリーナ
懐かしい音楽にのって、みんなで輪になって踊りましょう!

ミニバスケットボール ※小学生対象

時間：17：00～19：00
場所：メインアリーナ
横浜ビー・コルセアーズの小川ゼネラルマネージャーと選手が、バスケットのスキルアップ術をレクチャーしてくれるよ!ひとりでも、友だちとでも、みんなで楽しもう!

ダレデモダンス ～SAMの健康イージーダンス～

時間：15：30～17：30
場所：サブアリーナ
※事前申込みが必要です
(5/10から逗子アリーナ870-1296)
あのTRFのメンバーでダンスクリエイターのSAMさんが、健康若返りダンスを直接レクチャー。医師や理学療法士の監修のもと、運動性と安全性を兼ね備えたプログラムで、50～80代の方の運動にピッタリです。
みんなで楽しく踊りましょう!

フラメンコ教室～運動靴でできる～

時間：18：00～19：30
場所：第1格技室（板張り）
リズミカルにステップを踏んで踊るフラメンコの世界を体験してみませんか?
運動靴で行うので、はじめてでも安心です。

柔道・レスリング

時間：18：30～20：30
場所：第2格技室（畳）
なかなか体験できない全身をつかったスポーツ!
はじめての方でも体験できます。

フットサル体験教室

時間：19：00～20：45
場所：メインアリーナ
※事前申込みが必要です
(5/10から逗子アリーナ870-1296)
子どもから大人まで、仕事帰りのビジネスマンでも参加もOK!新妻コーチと数名のコーチが指導してくれます。

ピラティス

時間：19：00～19：40
場所：サブアリーナ ※持ち物：ヨガマット
リラクゼーション効果もあるエクササイズ。
筋力アップにもつながります。

ヨガ

時間：19：50～20：30
場所：サブアリーナ ※持ち物：ヨガマット
一日を締めくくるひととき、ゆっくりと身体をメンテナンスしましょう。

●逗子スポーツクラブ

無料開放

時間：10：00～12：00（この時間だけ開館します。）
場所：逗子スポーツクラブ（873-1499）
ジムやプール、ジャグジーなど、クラブ内の施設を全て無料で使えます。