

ここで紹介する種目は「みんなで楽しめる」がコンセプトの運動です。ぜひ体験してみてください。

## 子どもからシニアまでパラスポーツも楽しく遊べるよ

<p><b>子ども向け</b></p> <p><b>じゃんぷ・じゃんぷ・じゃんぷ</b></p> <p>小学生対象の8の字とびイベントです。お友達やきょうだいと一緒にぜひご参加ください。縄を回すのは大人やお兄さんお姉さんでOK。当日参加もOKです。事前にエントリーして参加賞をもらおう。</p> <p>多くんだチームには賞品あり。</p> <p><b>場所:自由運動広場</b> 13:00~15:00</p>	<p><b>子ども向け</b></p> <p><b>赤ちゃんハイハイレース</b></p> <p>ハイハイしてゴールを目指します。お気に入りのオモチャで誘導してください。</p> <p>参加賞もあるよ！育児相談ブースがあります。</p> <p>対象:ハイハイできる未歩行の赤ちゃん 定員:40名</p> <p><b>場所:メインアリーナ</b> 13:00~14:00</p>	<p><b>子ども向け</b></p> <p><b>子どもの遊び広場&amp;リトミック</b></p> <p>跳び箱・鉄棒・平均台・マット運動、ミニトランポリンなど、色々な器具で思いっきり遊ぼう！リトミックは子どもの五感の深くに響き「うた」とおとで、楽しく身体を動かします！</p> <p>対象:小学生までのお子様 持物:室内履き、運動ができる服装</p> <p><b>場所:メインアリーナ</b> 13:00~15:00 ※リトミック13:15~</p>
<p><b>子ども向け</b></p> <p><b>幼児パカパコレース</b></p> <p>逆さにした紐付きカップに片足ずつ乗せ、手足を上手に動かしてパカパコ歩きます。参加賞もあるよ！</p> <p>育児相談ブースがあります。</p> <p>対象:3~6歳のお子さま 定員:40名</p> <p><b>場所:メインアリーナ</b> 14:00~15:00</p>	<p><b>シニア向け</b></p> <p><b>らくらく健康体操</b></p> <p>椅子に座ってご自分のペースで参加できる体操教室です。</p> <p>対象:シニア 定員:30名 持物:運動ができる服装</p> <p><b>場所:第2格技室</b> 10:00~10:50</p>	<p><b>シニア向け</b></p> <p><b>健康長寿の秘訣</b> ~身体をつくる食事と運動~</p> <p>自分の健康状態を振り返る簡単なチェックテストを行い、たんぱく質やカルシウムの必要性についてのお話です。お土産もあります！</p> <p>対象:シニア 定員:30名</p> <p><b>場所:第2格技室</b> 11:00~12:00</p>
<p><b>誰でも</b></p> <p><b>笑顔トレーニング</b></p> <p>笑顔は幸せへのパスポート。30分のトレーニングが終わったら、もう「幸せ」があなたとなりで微笑んでいます。(可能なら手鏡持参)</p> <p><b>場所:第2会議室</b> ① 13:00~13:30 ② 14:00~14:30</p>	<p><b>誰でも</b></p> <p><b>~未病指標の見える化体験~ 糖化度測定 歩行分析体験</b></p> <p>老化物質のひとつである「AGEs(最終糖化産物)」の体内蓄積レベルを指先で簡単に測定します。</p> <p>30秒間の歩行から、歩行速度やスライドの長さ、左右バランスを分析します。</p> <p><b>場所:ラウンジ</b> 10:00~15:00</p>	<p><b>誰でも</b></p> <p><b>e-スポーツ「太鼓の達人」</b></p> <p>認知機能の維持向上が期待されるe-スポーツ「太鼓の達人」。音楽や画面に合わせて太鼓を叩けば、心も身体もスッキリ！</p> <p><b>場所:第1会議室</b> ①のみ第2会議室</p> <p>① 11:00~11:30 ② 12:30~13:00 ③ 13:30~14:00 ④ 14:30~15:00</p>

体調がすぐれない場合は、スポーツの祭典への参加はご遠慮ください。

- 主催:逗子市スポーツの祭典実行委員会 ■共催:逗子市、逗子市教育委員会、公益財団法人逗子市スポーツ協会
- 協賛:株式会社誠行社、逗子市レクリエーション協会
- 協力:逗子市スポーツ推進委員協議会、神奈川県政策局いのち・未来戦略本部室未病産業グループ、神奈川県立スポーツセンター、総合型地域スポーツクラブらみかぜクラブ、逗子市スポーツ少年団本部、逗子葉山ラグビースクール、逗子フレスコボールクラブ、フレスコボール沼間クラブ、逗子市商工会、逗子市商工会青年部、葉山町商工会青年部、公益社団法人神奈川県柔道整復師会、一般社団法人日本インディアカ協会、一般社団法人日本コーンホール協会、一般社団法人そっか、NPO法人すこやかいきい協議会、江崎グリコ株式会社、M&Rコンサルティング株式会社、株式会社オルフェ、森永乳業株式会社

逗子市スポーツの祭典実行委員会事務局(逗子市市民協働部文化スポーツ課内)  
TEL: 046-873-1111(内線277) FAX: 046-873-4520  
Mail: bunkasports@city.zushi.lg.jp



家族でも一人でも老若男女みんな楽しんでよう

いろいろなスポーツが体験できる

**みんな集まれ!**  
**週に1回はスポーツを楽しもう!**

**逗子市**

# スポーツの祭典

2023 ZUSHI SPORTS FESTIVAL

**10/15日**  
10:00~15:00

スマイルハロウィン2023 同時開催!

**逗子アリーナ・第一運動公園**

逗子アリーナは室内履きが必要です。 ※第一運動公園は雨天中止

**NEWS**

子どもからシニアまで誰でもいろいろなスポーツ体験を!

いろいろなスポーツが一度に体験できる  
楽しめる運動も競技性の高い運動も  
一気に楽しんでよう!

**スタンプラリー開催!**

色々な種目に参加してスタンプを3つ集めよう!  
アンケートに答えて景品を当てよう!  
スタンプがもらえるのは14時まで

場所	時間	10:00~11:00	11:00~12:00	12:00~13:00	13:00~14:00	14:00~15:00
メインアリーナ入口		総合受付・スタンプラリー 10:00~15:00				
ロビー		市内スポーツ団体紹介展示		市内スポーツ団体紹介展示		
	誰でも	3033運動キャンペーンブース(血管年齢、握力測定、缶バッチ作成)				
ラウンジ	誰でも	～未病指標の見える化体験～糖化度測定、歩行分析体験				
ランニングコース		シニア 歩き方セミナー・ボールウォーキング		シニア 歩き方セミナー・ボールウォーキング		
メインアリーナA面	誰でも	バドミントン		子ども	赤ちゃんハイハイレース	幼児バカゴコース
	開会式 ラジオ体操	子どもの遊び広場&リトミック				
メインアリーナB面	誰でも	卓球		誰でも	ポッチャ	
				誰でも	インディアカ	
サブアリーナ	誰でも	バスケットボール教室		中学生	中学生のバスケットボールクリニック	
第1格技室(板)	誰でも	足裏バランス測定		誰でも	剣道	
第2格技室(畳)	シニア	らくらく健康体操	健康長寿の秘訣	シニア	柔道	
トレーニングルーム前	誰でも	保健師健康・栄養相談等				
トレーニングルーム	誰でも	1日無料体験デー 8:30~20:00・姿勢カルテ無料体験会 10:00~15:00				
第1会議室	誰でも	健康麻雀	e-スポーツ	e-スポーツ	e-スポーツ	e-スポーツ
第2会議室	誰でも	みんなでソング	e-スポーツ	e-スポーツ	e-スポーツ	e-スポーツ
第3会議室	誰でも	※雨天時 コーンホール				
2階談話室		One day カフェ				
アリーナ正面入口		ドリームキッチン				

場所	時間	10:00~11:00	11:00~12:00	12:00~13:00	13:00~14:00	14:00~15:00
野球場(ライト)A	誰でも	ターゲット・バードゴルフ	誰でも	ラグビー、タグラグビー		
野球場(センター)B	誰でも	フレスコボール				
野球場(レフト)C	誰でも	コーンホール	誰でも		コーンホール	
野球場(内野)D				誰でも	ソフトボール	
野球場(ファウルゾーン)E	誰でも	グラウンド・ゴルフ				
スケートボード利用区域	子ども	バランス遊び				
テニスコート	誰でも	テニス、ソフトテニス				
弓道場	誰でも	弓道		誰でも	アーチェリー ※雨天時は状況により実施	
	子ども	ふわふわ 有料				
自由運動広場	親子	小学生&保護者の陸上教室		子ども	じゃんぶ・じゃんぶ・じゃんぶ	
	誰でも	外用ポッチャ				
	誰でも	モルック				
		飲食出店 やきそば				

同時開催 **スマイルハロウィン2023(体験学習施設スマイル)**

オンライン 3033運動動画

事前申込 事前申込・事前エントリーは逗子アリーナ窓口または逗子市スポーツ協会(TEL.046-870-1296)へ10/14までにお申込ください。

**子ども** は子ども向け **親子** は親子向け **シニア** はシニア向け  
**誰でも** は誰でも参加可 **有料** 1回 200円

こみ箱はありません。各自お持ち帰りください。  
 逗子アリーナ・第一運動公園内はすべて禁煙です。  
 必要な道具(ラケット・ボール等)は準備しています。  
 運動しやすい服装・靴で来てください。  
 ※逗子アリーナのイベントには室内履きが必要です。

