

スポーツ体験 フェスタ 2020

【入場無料】

参加者募集

11/29(日)

10:00~12:00

〈9:30 入場開始〉

【持ち物】

・内ばき・飲み物・タオル

定員120名



**初心者大歓迎
家族でも個人でも**

参加者全員に参加賞をプレゼント!

運動を楽しもう

安心して好きなコースを体験できます

新型コロナウイルス感染症感染防止対策

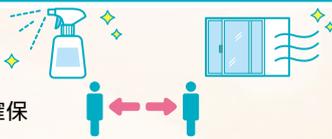
■ 入場時

- ・検温、体調・県外者との接触確認（問診）
- ・手指消毒（アルコール）
- ・一定距離確保のため目安テープにて明示
- ・マスク着用の遵守、受付にアクリル板の設置



■ イベント中

- ・ローテーション終了後にマット等の消毒
- ・タオル共用、ドリンクの回し飲みを避ける
- ・最低1m以上ブース内の参加者の距離を確保



コロナウイルス感染状況により、中止になる場合がございますので、ご了承ください。

ふれすぽ胎内体育館にて 体験プログラム

1コース1回30分

(各ブース:プログラム20分 休憩10分)

1 リラックスヨガ

【講師】渡邊 亜紀菜

ヨガのポーズをとりながら正しい呼吸法を行うことで、体と心をリラックスさせ、体全体の柔軟性向上に期待できる。



2 プロレスラー流 体幹トレーニング

【講師】新潟プロレス

プロレスラーによる体幹トレーニング教室です。道具を使わずにできる簡単トレーニングでカッコイイ身体づくりを学びましょう。



3 ヒップホップダンス教室 (初心者クラス)

【講師】スタジオオラビットクラブ 窪田 知起

楽しく・カッコよく! ヒップホップダンスの初心者クラスです。ノリノリの音楽に合わせてみんなで踊りましょう!

4 バランス コーディネーション

【講師】楠見 優子

簡単なストレッチや関節ほぐし、筋力トレーニングを行い、体の筋力バランスや骨格バランスを整えることを目的としたプログラム



5 ロコモ予防体操

【講師】星野 遼

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）、筋力の低下により身体能力が低下した状態を予防する体操教室です。



6 親子で運動遊び教室

【講師】スポ-ツクラブ たいない

親子のふれあいを通して、お子さんの運動のきっかけ作りにおすすめのプログラム

申込方法 裏面参加申込用紙に必要事項を明記の上お申し込みください。

申込締切 11月24日(火)までにお申し込みください。但し、定員に達し次第締め切らせていただきます。

申込先 胎内市教育委員会 生涯学習課スポーツ振興係、ふれすぽ胎内にてお申し込みください。直接持参するか、下記お問い合わせ宛にFAXにてお申し込みください。

参加対象 胎内市在住の方、胎内市勤務の方が対象です。

会場 ふれすぽ胎内〈胎内市総合体育館〉

胎内市清水9-7 (新潟中条中核工業団地内)

お問い合わせ 胎内市教育委員会 生涯学習課スポーツ振興係

TEL.0254-47-3408 FAX.0254-47-2751

主催：胎内市教育委員会 生涯学習課スポーツ振興係 協力：NPO法人スポーツクラブたいない

会場までの
アクセス▶

