

スケジュール	9:00	11:00	13:00	15:00	17:00
第1体育室		①オリンピックかけっこ教室		②キッズテニス教室	
講堂				③発表会	
第2体育室	④アスレチック	⑤ヨガ		⑥さわやかスポーツ体験	
研修室	⑦-1 教室体験	⑦-2 教室体験	⑦-3 教室体験	⑦-4 教室体験	⑧膝関節講座
1号会議室		⑨フレイルチェック			
2号会議室		⑩InBody測定			
1号会議室		⑪ハンドメイド体験			
ホワイエ	出店・協賛ブース/ウォールアート				⑫大抽選会
さんぽみち	⑬ガーデン講座		⑭スポーツコンサート	ぷらさんぬさんのパンやカレー販売も！	

※スポーツイベント参加の方は運動できる服装と室内シューズをもってきてね



事前 栄スポーツセンターへお電話もしくはご来館申込

当日 当日受付

事前 栄公会堂へお電話もしくはご来館申込

※事前申込は空きがあれば当日参加も可能です。

2Fあたり廊下

作品展示
を見に行こう



3 多彩なプログラム！
発表会

■時間 13:15~17:00 (予定)

■対象 2歳半~小学生
※未就学児の方は保護者の方同伴

■当日 鑑賞無料

4 大人気たちーらんど
アスレチック

■時間 9:10~10:30
■対象 2歳半~小学生
※未就学児の方は保護者の方同伴

■当日 無料

5 さかえスポーツくらぶ
りらくすヨガ

■時間 11:00~12:00
■対象 16歳以上50名

■当日 無料

6 ポッチャや輪投げ！
さわやかスポーツ体験

■時間 13:00~14:30
■対象 どなたでも

■当日 無料

7 スポーツセンターの教室を気軽に体験！
健康教室体験会

■対象 16歳以上
■定員 15名

	1.いきいきベーシック	2.いきいきVer.up	3.いきいきビギナー	4.アクティブエクササイズ
時間	9:00-9:45	10:00-10:45	11:00-11:45	12:30-13:15
強度	やや低め	やや高め	低め	高め
持ち物	運動できる服装・室内シューズ・ドリンク・汗拭きタオル			

■事前 各500円

8 関節ととのえ塾特別講座
膝関節コンディショニング講座

■時間 14:00-15:00
■対象 16歳以上
■定員 10名

■事前 1,100円

9 未来の健康のために
かんたん
フレイルチェック

■時間 10:00-12:00
■対象 60歳以上
■定員 20名

■事前 200円

10 あなたにぴったりの健康指導をお届け
InBody測定

■時間 10:00-12:00
■対象 16歳以上

■当日 200円

11 ハロウィン雑貨作り
ハンドメイド体験

■時間 ①10:40~11:10
②11:30~12:00
■対象 どなたでも
■定員 各10名
※未就学児の方は保護者同伴

■事前 500円

12 イベント参加で挑戦！
大抽選会

■時間 13:30~
■対象 どなたでも

1回のご参加で抽選できます
2回のご参加で抽選できます

■当日

13 秋のいろどり
ガーデン講座

■時間 9:30-10:30
■対象 どなたでも
■定員 10名

■事前 500円

14 感動の瞬間を音楽で
スポーツミュージック
コンサート

■時間 12:00-13:00
■演奏 栄ソリスト

■当日 無料

出店 協賛ブース **ホワイエ**

栄区民活動支援協会
栄水再生センター
ウォールアート
栄消防署・栄火災予防協会

ぷらさんぬ (軽食販売)

※一度収めた参加料のご返金はできませんのでご了承ください。