

## 令和元年度 川西市体育の日 「1日スポーツ教室」

協会名	場所	時間	定員	内容 [対象]	
バドミントン協会	総合体育館 (第1体育室)	10:00 ~ 12:00	30人	バドミントンを楽しむ [川西市在住・ 在勤・在学(中学生以上)の方]	
卓球協会	総合体育館 (第1体育室)	13:00 ~ 17:00	100人	競技力に応じた個別指導 [川西市在住・在勤・在学の 初心者・中・上級者]	
剣道協会	総合体育館 (第2体育室)	9:00 ~ 12:00	無	小中学生基本稽古会	
		13:00 ~ 15:00		剣道指導稽古等	
		15:00 ~ 16:30		一般稽古会	
ヨガ協会	総合体育館 (第一武道室)	10:00 ~ 11:30	30人	やさしいヨガ [一般]	
体操協会	総合体育館 (第二武道室)	10:00 ~ 11:00	30人	バレエの要素を取り入れた 誰にでも出来る簡単なエクササイズ [6才 ~ 一般男女]	
健康体操協会	総合体育館 (第二武道室)	13:15 ~ 14:30	50人	きんたくん健幸体操、ストレッチ、 簡単な体操 [中高齢者]	
弓道協会	弓道場	10:00 ~ 15:00	100人	有段講師による個人指導 [一般]	
水泳協会	市民温水プール	10:00 ~ 12:00	200人	水中運動教室、フィン体験、 子供水遊び	
少林寺拳法協会	市民体育館 (武道場)	13:30 ~ 14:40	50人	市民護身術講座 [小学1年生以上]	
サッカー協会	市民運動場 (野球場兼運動場)	9:00 ~ 13:00	100人	少年サッカー教室 [小学3年生以下]	
ソフトテニス協会	市民運動場 (テニスコート6・7)	9:00 ~ 13:00	40人	基本と試合形式による練習 [中学生以上]	
テニス協会	市民運動場	10:00 ~ 12:00	100人	テニス教室	テニス愛好者 [小学生以上]
	(テニスコート1~5)	12:00 ~ 17:00		試合形式による練習	
	東久代運動公園 (テニスコートA・B)	10:00 ~ 12:00	30人	テニス教室	
(公財)川西市文化・ スポーツ振興財団	市民温水プール (2階ロビー)	10:00 ~ 12:00	30人	AED体験会 (AEDを使用した心肺蘇生法)	
	総合体育館 (1階ロビー)	13:00 ~ 15:00	30人		
川西市スポーツ・ ウェルネス株式会社	市民体育館 (主競技場)	10:00 ~ 12:00	親子20組 (40人)	【事前申込制】 親子でスポーツ対決 [小学1 ~ 4年生とその保護者]	

\*市民温水プールは、10:00~20:00まで無料開放