

令和5年度

# ふれあいスポーツday 清水清見潟公園スポーツセンター

## 10/14(土) 9時30分～12時

### 参加無料

家族みんなで楽しんじゃおう！

10/7(土)9:00～  
プール・トレーニング  
電話予約受付開始！

### プール

#### 【体験教室】

- ① 10:00～10:45 アクアウォーキング教室
  - ② 11:00～11:45 初心者クロール教室
- ※水着・水泳帽・タオルをご用意下さい。



定員：各回20名・18歳以上の  
予約者のみのご利用となります。

### トレーニング場

#### 【マシン講習会】

初心者向けにトレーニング場の各器具の  
使い方や効果をレクチャーします。

- ① 9:30～10:30
- ② 10:40～11:40

定員：各回15名・高校生以上の  
予約者のみのご利用となります。



### 体育館



★カローリング★

★ドッチビー★

どんなスポーツ？体験してみよう！

#### 【おやこ体操教室】

予約不要！

★一人歩き出来るお子様を対象とした内容です

- ① 10:15～10:30 おやこヨガ
- ② 10:45～11:00 おやこ体操
- ③ 11:15～11:30 おやこヨガ



### 多目的室

測定してみよう！

身長・体重・握力・背筋力  
出入り自由

☆

ストレッチ用フリースペース  
あります



※外靴を入れる袋をお持ちください。

※体育館・トレーニング場をご利用の方は室内シューズをお持ちください。

※運動される方は飲み物をご準備ください。

※イベント終了後の一般利用は午後1時からになりますのでご了承ください。

イベント中の事故・怪我については責任は負いません。各自で加入されている保険等での対応をお願いします。



お気軽にお電話ください  
☎054-367-9780

清見潟公園スポーツセンター  
〈指定管理者：(公財)静岡市スポーツ協会〉



公益財団法人  
静岡市スポーツ協会

【主催】

