

第22回

スポーツ フェスティバル

in となみ

無料
開放

10月10日 月・祝 9:00~16:00

事前予約が可能なものもあります。
くわしくは裏面をご覧ください。

中アリーナ

(13:00~15:45)

車いす
バスケットボール
体験会

★講師★

富山県車椅子
バスケットボールクラブ



第1トレーニング室(中学生以上)

9:00~16:00

※入場制限があります

室内同時利用 **25**人まで

※新型コロナウイルス感染症拡大予防のため
スポーツサウナは開放しません。

大アリーナ (13:00~15:30)

東京オリンピック ボクシング女子
コンディショニングトレーナー

宇都宮 恵美 氏

「ウォーミングアップ講習会」

大アリーナ

■卓球・バドミントン

ビーチボール (9:00~12:00)

■無料開放 (13:00~16:00)

大研修室

■ヨーガわくわく運動体験教室

(高齢者にやさしいコース 11:00~12:00)

(一般コース 13:00~14:00)

第2トレーニング室

■スローエアロビック (10:30~11:15)

■みんなでツバメダンスを踊ろう
(13:30~14:15)

温水プール

■無料開放 (10:00~16:00)

■貯筋運動教室 (①10:30~10:50
②11:30~11:50)

■歪みチェック&肩・腰すっきりセミナー

(肩すっきりコース 13:30~14:00)

(腰すっきりコース 14:30~15:00)

中アリーナ

■ニュースポーツ & (9:00~12:00)
レクリエーション体験コーナー

●ストラックアウト ●コーン倒し

●ボッチャ ●スリッパ飛ばし

第22回 スポーツフェスティバルinとなみ プログラム
10月10日(月・祝)

場 所	種 目	利用時間	定員・受付
大アリーナ	卓球・バドミントン・ビーチボール	9:00～12:00	事前予約有 空きがある場合 ※2 は当日受付も可
	アリーナ無料開放	13:00～16:00	当日受付のみ
	ウォーミングアップ講習会【対象…中学生・高校生・指導者】 講師 宇都宮 恵美 理学療法士 アスレティックトレーナー 東京オリンピック女子ボクシングコンディショニングトレーナー	13:00～15:30	定員50名 事前予約有 ※2 空きがある場合 は当日受付も可
中アリーナ	ニュースポーツ&レクリエーション体験 (ポッチャ・ストラックアウト・スリッパ飛ばし・コーン倒し)	9:00～12:00	当日受付のみ 入場制限をする 場合があります。
	車椅子バスケットボール体験会【対象…小学生以上】 講師 富山県車椅子バスケットボールクラブ ①13:00～13:30 ②13:45～14:15 ③14:30～15:00 ④15:15～15:45	13:00～15:45	定員各回10名 事前予約有 ※2 空きがある場合 は当日受付も可
第1トレーニング室	無料開放(中学生以上)	9:00～16:00	当日受付のみ 入場制限25名
第2トレーニング室	みんなでスローエアロビク！ (無料体験レッスン)	10:30～11:15	当日受付のみ 定員20名 ※1
	みんなでツバメダンスを踊ろう【対象…年長児～小学生】 (キッズダンス無料体験会)	13:30～14:15	当日受付のみ 定員15名 ※1
大研修室	わくわく運動体験 教室 ヨーガ	【対象…高齢者にやさしいコース】 11:00～12:00	定員各回15名
		【対象…一般コース】 13:00～14:00	事前予約有 ※2 空きがある場合 は当日受付も可
屋根のある広場	売店・休憩スペース	9:00～16:00	無

砺波市温水プール	無料開放 ※保護者(水着着用)1名につき子ども2名までの利用	10:00～16:00	当日受付のみ
2階ラウンジ	貯筋運動教室	【対象…概ね65歳以上の方】 ※どなたでも参加可能	10:30～10:50 定員15名 ※1
			11:30～11:50 定員15名 ※1
	歪みチェック&肩・腰 すっきりセミナー	肩すっきりコース	13:30～14:00 定員10名 ※1
		腰すっきりコース	14:30～15:00 定員10名 ※1

※1…砺波市温水プールにて当日9時00分から受付開始します。

※2…事前予約が可能です。富山県西部体育センター事務所にて9月30日(金)から電話及び窓口で受付開始します。

(事前予約で定員に満たなかった場合は、当日参加が可能です。)

【感染症感染拡大防止についての注意事項】

- ①来館者には、入館時に検温を行います。体温が37.5度以上ある方は入場をご遠慮いただきます。
- ②各出入り口には、消毒液を設置しております。手指の消毒をお願いします。
- ③各施設では、混雑を避ける為に入場制限をする場合がありますので、ご理解とご協力をお願いします。

◇お問合せ◇

富山県西部体育センター TEL:0763(33)3412
砺波市温水プール TEL:0763(33)4450

