

平成29年度みらい平コミュニティセンターイベント

みらい平コミセン

# スポーツフェス

開催日 10月1日(日) 9:00~17:00

## 【プログラム】

参加無料(予約不要)

- ☆誰でも参加していただけます。飲み物や汗拭きタオルを持参の上、動きやすい服装でご参加ください。
- ☆それぞれの会場で受付をします。受付時間内に直接会場へお越しください。

### 多目的室(1階) 《対象:どなたでも》

#### ○朝ヨガ 9:05~10:05(受付 9:00~)

講師:西脇タツヤ

[持ち物:ヨガマットまたは大判バスタオル]

1日の始まりに気持ちよくカラダを動かしましょう!



#### ○武術太極拳 10:15~11:15(受付 10:05~)

講師:横山明子

[持ち物:室内用シューズ]

しなやかでゆったりとした動きで免疫力もアップ!!

#### ○マーシャルエクササイズ

11:25~12:25(受付 11:15~)

講師:Body Brain

[持ち物:室内用シューズ]

格闘技系エクササイズでストレス解消!!

#### ○Step' n' go

13:30~14:30(受付 13:20~)

講師:楠本里美

[持ち物:室内用シューズ]

懐かしのヒット曲に合わせてストレッチ&ダンス!

#### ○体幹トレ&ストレッチ

14:40~15:40(受付 14:30~)

講師:Body Brain

[持ち物:室内用シューズ]

ヨガマットまたは大判バスタオル]

体幹を意識し身体の歪みを改善しましょう!

#### ○ZUMBA

15:50~16:50  
(受付 15:40~)

講師:戸田州子

[持ち物:室内用シューズ]

ラテン音楽に合わせて

楽しくダンス!!



### 研修室1・2(2階)

#### ○わくわくキッドビクス

10:00~11:00(受付 9:50~)

講師:YUME

《対象:3歳以上の未就学児》

[持ち物:室内用シューズ]

音楽やリズムに合わせて楽しく運動!



#### ○親子体操 14:00~15:00(受付 13:50~)

講師:加藤潤

《対象:あんよができる未就学児と保護者の方》

親子で楽しく体操しましょう!



### 児童館ゆうぎ室(2階)

《対象:18歳未満のお子さんと保護者の方》

#### ○体力測定ひろば

9:00~10:00、12:15~14:15

15:45~17:00

みんなはどれくらい体力ある?!



#### ○ハイハイレース 10:15~10:45

《対象:ハイハイができるお子さん》

上手にゴールできるかな?!



#### ○コミセンサーキット

11:00~12:00、14:30~15:30

障害物競走だよ!誰が一等になるかな?!

### 研修室3(2階)

《対象:どなたでも》

#### ○チャレンジコーナー 9:00~17:00

新聞紙ダーツやターゲットゲームなどができるよ!

☆駐車スペースに限りがあるため、来館の際には徒歩や乗り合わせでお越しいただけますよう、ご協力をお願いいたします。

【お問い合わせ先】 みらい平コミュニティセンター つくばみらい市紫峰ヶ丘 4-4-1 TEL0297-38-7240