

ファイナルイベント

in 城端中学校 18:15~21:30

18:15~

スポーツ体験！スポーツ幼年団！

対象 小学生
講師 クラブ Joy 福田・長谷川
受付 18:00~
内容 スポ少に加入していない子、もしくは別のスポーツを体験してみたい子
そんな子ども達に向けた、スポ少を少し体験できるイベントです！！
みんなで楽しくスポーツにチャレンジ！いくぞ！スポーツ幼年団！！

19:10~19:50

みんなでチャレンジ！カジュアルスポーツ

対象 小学生 ~ 一般
受付 随時
内容 『スポーツ吹矢』や『ストラックアウト』など、普段のスポーツとは少し違った
カジュアルなスポーツにチャレンジ！身体能力だけじゃなく、五感を研ぎ
澄ますようなスポーツをクリアできるかな？

20:10~

なんとスッカリ！フィットネス

対象 小学生 ~ 一般
講師 斉藤美千子 先生
受付 19:50~
内容 「トランポエクササイズ」「さわやかフィットネス」の講師、斉藤美千子先生
によるフィットネス教室です。日頃運動不足な方も、一日たくさん運動した方も
みんなで楽しくフィットネスで汗をかき、スッカリしましょう！！



20:50~

ほっとあつとなんと体操

内容 南砺市統一イベント「ほっとあつとなんと体操」最後はみんなで体操をして
運動後のクールダウンをしましょう！

21:00~

大抽選会

内容 今年もやります！大抽選会！
1等~5等まで様々な景品をご用意しています！これからの運動に役立つ
ものばかり！ぜひご参加ください！



チャレンジデー 2017・5/31(水)

CHALLENGE DAY

今年の対戦相手は・・・??

今年は・・・ **南砺市 vs 大分県杵築市**

今年の合言葉は・・・??

**みんなでチャレンジ！
チーム南砺で スポーツに！**

当日、どんなイベントがあるの??

今年もやります！ウォーキングイベント！

チャレンジウォーク in 井波 ～瑞泉寺旧参道を歩く～

○タイムスケジュール	○お申し込みについて
9:30~ 受付開始	5/22(月) 9:00
10:00~ 出発	~5/30(火)17:00
11:30 解散(予定)	屋内グラウンドクラブ Joy 窓口
※小雨決行	までお申し込みください

※詳しくはイベントチラシまたはクラブ Joy 窓口までお問い合わせください

そしてチャレンジデーの締めくくりはやっぱりこれ！

ファイナルイベント in 城端中学校 18:15~21:30

○イベント内容

18:15~	スポーツ体験！スポーツ幼年団！
19:10~	みんなでチャレンジ！カジュアルスポーツ
20:10~	なんとスッカリ！フィットネス
20:50~	ほっとあつとなんと体操
21:00~	大抽選会

城端地域イベント一覧

※チャレンジデーでのイベントは
一部を除き会員の方でなくとも参加できます！

屋内グラウンド



今年は3回に分けて測定します！
さらに体力測定の後、屋内グラウンドのトレーニングマシンの
使い方、トレーニング方法をスタッフが教えます！

体力測定

対象 20歳以上
場所 フィットネスルーム
時間 第1回 10:00～11:00
第2回 14:00～15:00
第3回 16:30～17:30



楽らっくヨガ

対象 一般・高齢者
場所 フィットネスルーム
時間 13:00～14:00
講師 堀川ゆう子 先生



堀川先生によるヨガ教室！ストレッチなどを織り交ぜた
誰でも出来て、しっかり運動になる魅力的な教室です！

トレーニング講座

対象 20歳以上
場所 トレーニングルーム
時間 第1回 11:00～12:00
第2回 15:00～16:00



ゲートボール体験会

対象 全年齢
場所 アリーナ
時間 13:00～16:00



今井先生による「あるいてビクス」と「骨盤体操」
普段、運動していない方でも楽しくできるエアロビクスと体操教室！
もちろん、2つ続けて参加してもOKです！

あるいてビクス + 骨盤体操

《あるいてビクス》
対象 一般
場所 フィットネスルーム
時間 15:15～15:45
講師 今井貴子 先生
「あるいてビクス&マットEX.ストレッチ」
「姿勢改善 EX.」 講師

《骨盤体操》
対象 一般・高齢者
場所 フィットネスルーム
時間 16:00～16:30

健康アップ太極拳

対象 一般・高齢者
場所 フィットネスルーム
時間 17:30～18:30
講師 吉江宅雄 先生



ゆっくり呼吸でゆっくり運動の太極拳は、実はダイエットや
健康維持にとっても効果的なんです！気になる方は是非！
健康は一日にして成らず！みんなで健康アップ！！

○屋内グラウンド内トレーニングルーム
の個人利用は無料となります！
是非ご利用ください！

城中グラウンド

おにを捕まえろ！逆おにごっこ

対象 小学生・一般
場所 城端中学校グラウンド
時間 18:30～20:00
内容 AXC 少年団のコーチ達(おに)を
みんなで捕まえる『逆』おにごっこ
です。普段の練習の成果をコーチに
見せよう！！

※小雨決行
※一般の方、親御さんの参加も大歓迎です



城南パーク

親子でチャレンジ！野球教室！

対象 小学生(低学年)・一般
場所 城南パーク
(雨天:屋内グラウンド アリーナ)
時間 17:15～18:45
内容 「親子でスポーツを始めてみたい！
でもどんなスポーツをすれば...」
...そんなお父さんお母さん！
親子で野球をしてみませんか？
城端ペガサスのコーチによる教室で
楽しく野球にチャレンジ！

※親御さんの参加はもちろん、
城端ペガサス未加入の子も大歓迎です！

パークゴルフ場

パークゴルフ チャレンジデー大会

対象 パークゴルフ協会会員
場所 パークゴルフ場
時間 13:00～16:00 (受付12:30～)
※小雨決行
※パークゴルフ協会のみ参加となります

東部体育館

カローリング チャレンジデー大会

対象 老人クラブ連合会
場所 東部体育館
時間 13:00～18:00 (受付12:30～)

※老人クラブ連合会のみ参加となります

城小体育館

親子でフットワーク大なわとび対決！

対象 バレーボール少年団・親御さん
場所 城端小学校体育館
時間 19:30～20:00
内容 普段からスポーツをしている子ども達
と大なわとびで対決しませんか？
リズム感が試される大なわとび対決！
さあ！勝つのはどっちだ！

※バレーボール少年団
または、その親御さんのみの参加となります

《お問い合わせ》

〒939-1861

南砺市城端字吉兵衛島310屋内グラウンド内

tel:0763-62-2701 fax:0763-62-2718

