

# 2024 スポーツフェスティバル in 永福/下高/松ノ木 10/14(月・祝)

## TAC杉並区永福体育館 タイムスケジュール

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	
ビーチコート		ビーチバレーボール 9:00～11:30		子どもタイム ビーチであそぼう! ①11:30～12:50		ビーチテニス 13:00～15:00		子どもタイム ビーチであそぼう! ②15:00～15:50		ビーチサッカー 16:00～18:00
1F 体育館		楽らくエクササイズ 9:30～10:15	e-sports パーチャルサイクリング 11:30～11:15	ZUMBA* 11:30～12:30		エイクワパーク 10:30～16:00		e-sports パーチャルサイクリング ②13:30～17:00		esports パーチャルサイクリング ③13:30～17:00
1F エントランスホール			アスリートメイプル体験コーナー ⑩10:00～12:00			アスリートメイプル体験コーナー ⑪13:30～16:30				
2F 小体育室1			ボッチャ・視覚障害者サッカー体験 ⑦9:30～12:00			ボッチャ・視覚障害者サッカー体験 ⑧13:00～16:30				
2F トレーニングルーム		★TRXトレーニング体験 ⑨9:00～12:00			★TRXトレーニング体験 ⑪13:00～17:00					
3F 小体育室2			VRアトラクション ⑨9:30～12:00			VRアトラクション ⑪13:00～16:30				
3F 会議室1			遊びの部屋Ver.1.02 ⑩10:00～12:00			遊びの部屋Ver.1.02 ⑪13:30～16:30				
遊びかけ登場! ※変更になることも ございます			館内			館内				
SUNABA Cafe								SUNABA Cafe 11:00～17:00		
ピロティ (正面入り口前)		ボールウォーキング体験 ⑦9:30～10:20	ボールウォーキング体験 ⑧10:30～11:20	ボールウォーキング体験 ⑨11:30～12:20		健康測定会 ⑩10:00～12:00	健康測定会 ⑪13:00～16:00			
		SUNNYキッチンカー 10:00～15:00								

※TRXトレーニング体験は指導員初参加者大歓迎!  
時間/⑨9:00～12:00 ⑩10:00～12:00 ⑪13:00～17:00

### SUNABA Café

営業時間 11:00 - 17:00

■DRINK

- ・コーヒー (HOT・COLD) 150円
- ・紅茶 (HOT・COLD) 150円
- ・緑茶 (HOT・COLD) 150円

■FOOD

- ・アゲインの焼き菓子 100円～
- ・パン工房Puku Pukuのパン 200円～

※なくなり次第終了

【決済方法】現金のみ

### ビーチバレーボール

時間/9:00～11:30  
定員/40名程度  
対象/どなたでも  
水稲体育館アンバサダーの浦田聖子さんも  
ビーチバレーボールに参加します!!  
(ビーチスポーツネットワーク事業)

子どもタイム「ビーチであそぼう!」  
時間/⑩11:30～12:50  
⑪15:00～15:50  
対象/どなたでも  
砂遊びやバレーボールに入って遊ぼう!

楽らくエクササイズ  
時間/9:30～10:15  
定員/50名 場所/1F体育館  
対象/15歳以上(中学生を除く)  
水稲体育館インスタLIVEでおなじみの木梨&鈴木が  
手軽で楽らくエクササイズをご紹介します!  
ご参加お待ちしております! 特典あり!

### ビーチテニス

時間/13:00～15:00  
定員/25名程度  
対象/小学4年生以上  
ビーチテニスは地面にバウンドさせません!  
初めての方も簡単に楽しめます。  
(ビーチスポーツネットワーク事業)

e-sports パーチャルサイクリング  
時間/⑨9:30～12:00 ⑩13:30～17:00  
場所/1F エントランスホール  
対象/小学3年生程度 ※身長130cm以上  
実際に自転車に乗ることをモニターで  
パターがリアルな景色の中を疾走!

アスリートネイル体験コーナー  
時間/⑩10:00～12:00  
⑪13:30～16:30  
場所/1F エントランスホール  
対象/15歳以上(中学生を除く)  
爪のことを知って競技パフォーマンスアップ!!

### ビーチサッカー

時間/16:00～18:00  
定員/40名程度  
対象/どなたでも  
親子で家族と一緒に、もちろん個人参加もOK!  
ビーチサッカーのルールや遊び方を  
体験してみよう! (ビーチスポーツネットワーク事業)

チェア体幹トレーニング  
時間/⑩10:30～11:15  
定員/40名 場所/1F体育館  
対象/15歳以上(中学生を除く) 持物/室内シューズ  
椅子を使った体幹トレーニングが楽しくて、新発見不断!  
成功の鍵は「反骨」にあり! 普通の体幹トレーニングと  
一味も二味も違うトレーニング法を体験してみよう!

ZUMBA\* JWJ承認No.29650  
時間/11:30～12:30  
定員/40名 場所/1F体育館  
対象/15歳以上(中学生を除く) 持物/室内シューズ  
大人気! ZUMBA\*がスポーツフェスティバルにやってきました!  
ダンスを中心とした世界中の音楽に合わせて  
インストラクターの動きをマネして踊ろう!

### SUNNY キッチンカー

営業時間 10:00～15:00

■FOOD MENU

- ・からあげ 400円
- ・あげパン 200円
- (きんぴら/コロッケ/シュークリーム/練乳/バナナ/ヨーグルト)
- ・ハワイシェドボチ 150円

※なくなり次第終了

【決済方法】現金またはPayPay

### フェイスパント

時間/10:00～16:00  
場所/1Fエントランスホール ※変更になる場合がございます  
対象/どなたでも  
顔に絵を描いて「ドキドキ・ワクワク」  
スポーツフェスティバルを更に楽しもう!

遊びの部屋Ver.1.02  
時間/⑩10:00～12:00 ⑪13:30～16:30  
場所/3F会議室1  
対象/どなたでも  
顔に絵を描いて「ドキドキ・ワクワク」  
スポーツフェスティバルを更に楽しもう!

エイクワパーク  
時間/13:30～16:00  
場所/1F体育館  
対象/どなたでも  
トランジスタラックライン  
を盛りだくさん!  
大人から子供まで楽しめます!

### VRアトラクション

時間/⑩10:30～12:00 ⑪13:00～16:30 場所/3F小体育室2  
対象/7歳以上推奨 (保護者同伴の場合は相談のうえ) ※乗り物酔いしやすい方はご注意ください

ボールウォーキング体験  
時間/⑩9:30～12:00 ⑪13:00～16:30  
場所/3F小体育室2  
対象/小学生以上 (正面入り口前)  
定員/25名  
2本のボールを持ち、水稲体育館から  
近隣の公園を往復するショートコースを歩きます。  
近隣の公園を往復するショートコースを歩きます。  
(杉並さわやかウォーキング)

クイズラリー  
時間/⑩9:30～16:00  
場所/館内  
対象/どなたでも  
館内のいろいろな場所にクイズが用意されています。  
クイズラリーに参加して景品をゲット!!

### 親子サッカー教室

時間/10:00～10:45 定員/30組(60名) 場所/運動場A面 対象/年少・年長とその保護者  
親子でサッカーを楽しむ機会をもちたい親子にぜひ参加してほしいです。  
パパ・ママと一緒に楽しくサッカーで遊ぼう!

小学生サッカー教室  
時間/11:00～12:00 定員/40名 場所/運動場A面 対象/小学1～3年生  
下高井戸運動場で普段開催しているサッカー教室を体験してみよう!! 初めての子ども大歓迎!!

リコープラックラムズ東京によるラグビー体験会  
時間/9:30～10:30 定員/20組(40名) 場所/運動場B面 対象/小学1～3年生とその保護者  
初めてでも安心!! ラグビーのルールに慣れたい親子にぜひ参加してほしいです!

### トレーニングルーム [終日無料]

時間/9:00～20:00 対象/15歳以上(中学生を除く)

★TRXトレーニング体験  
時間/⑨9:00～12:00 ⑩10:00～12:00 ⑪13:00～17:00

### 健康測定会

時間/⑩10:00～12:00 ⑪13:00～16:00  
場所/ピロティ (正面入り口前)  
対象/どなたでも  
測定内容/血圧測定、脈率測定  
測定器を使い血圧年齢と脈率年齢を測定します。  
この機会に健康チェックしましょう!

### ボールウォーキング体験

時間/⑩9:30～12:00 ⑪13:00～16:30  
場所/3F小体育室2  
対象/小学生以上 (正面入り口前)  
定員/25名  
2本のボールを持ち、水稲体育館から  
近隣の公園を往復するショートコースを歩きます。  
近隣の公園を往復するショートコースを歩きます。  
(杉並さわやかウォーキング)

### 健康太極拳

時間/9:30～10:30 場所/体育室  
対象/小学生以上  
定員/25名  
緩やかな動作と呼吸を入れた動きで身体を動かします。  
普段履きで開催している太極拳を体験しよう!!

逆上がり特訓  
時間/11:00～12:00  
定員/10組(20名) 場所/体育室  
対象/小学1～3年生とその保護者  
親子で一緒に参加して子供には  
逆上がりで楽しむ機会をもちたい親子にぜひ参加してほしいです。  
逆上りの補助を伝授します!

クリケット体験会  
時間/12:30～14:30  
場所/運動場A面  
対象/どなたでも  
イギリスや南アフリカ諸国で圧倒的人気を誇る  
クリケットトップ選手の人数は数十倍!!  
今ホントにクリケットを体験しよう!!

## 松ノ木運動場 タイムスケジュール

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	
野球場		東京ヤクルトスワローズ親子野球体験 ⑦9:00～10:00 ⑧10:10～11:10						スポーツ体験ゾーン 13:00～16:00				
テニスコート								テニスコート1番～4番 無料貸出 9:00～19:00				
テニスコート 5・6番		プレイ&ステイテニス教室 ⑨9:00～10:15 ⑩10:30～11:45						春ヨギ 12:30～13:30		イベントブース (駐車場・ロビー)	春ヨギ 18:00～19:00	
イベントブース (駐車場・ロビー)								フリーカルチャー体験ゾーン10:00～15:00 ドッグラン写真展 9:00～18:00				
松ノ木運動場								ノルディックウォーキング体験 11:30～13:00				

### プレイ&ステイテニス教室

時間/⑨9:00～10:15 ⑩10:30～11:45  
対象/①未就学児(年中・年長)と保護者  
②小学生と保護者  
定員/各16組(32名) 場所/テニスコート  
親子で野球体験! 野球に必要な  
テニス経験がない方も大歓迎!  
親子で楽しめるミニミニテニス教室です。

### 東京ヤクルトスワローズ親子野球体験

時間/⑨9:00～10:00 ⑩10:10～11:10  
対象/①未就学児(年中・年長)と保護者  
②小学1～3年生と保護者  
定員/各30組(60名) 場所/野球場  
親子で野球体験! 野球に必要な  
「投げ・打つ」を体験してみよう!  
(東京ヤクルトスワローズ)

### スポーツ体験ゾーン

時間/13:00～16:00  
対象/どなたでも  
場所/野球場  
アルティメット・ラダーガッター・フットダーツ  
などいろいろなスポーツを体験しよう!

### 鷹のにおにぎり そら

営業時間 10:00～16:00

■280円メニュー

- ・さつまいも 280円
- ・梅レモン 280円
- ・明太子 280円
- ・そば 280円
- ・梅干し 280円
- ・クリおかし 280円

■その他メニュー

- ・あじのみ 300円
- ・しおにぎり 250円
- ・ツナメ 300円
- ・まるごとうなぎ 360円

※なくなり次第終了

### テニスコート無料貸出

時間/⑨9:00～11:00  
⑩11:00～13:00  
⑪13:00～15:00  
⑫15:00～17:00  
⑬17:00～19:00  
対象/どなたでも  
場所/1～4番テニスコート  
※中学生以下の方がご利用の場合には高校生以上の方の申し込みと付き添いが必要です。  
※ご希望の枠が見つからない場合は、お申し込み下さい。  
※重複申し込みを見つけた場合全て無効とさせていただきます。  
※ラケット、ボールのレンタルはございません。

### 夜ヨガ

時間/18:00～19:00  
対象/15歳以上(中学生を除く)  
定員/20名 場所/テニスコート  
夜空を見ながらヨガをして  
心も体もリフレッシュ!

### フリーカルチャー体験ゾーン

時間/⑩10:00～15:00  
対象/どなたでも  
定員/20名 場所/野球場  
スパーボールすいや  
毎パズブルくりが楽しめる!

### ノルディックウォーキング体験

時間/11:30～13:00  
対象/15歳以上(中学生を除く)  
定員/20名 場所/松ノ木運動場-一番橋川沿い  
2本の杖を持って  
松ノ木運動場-一番橋川沿い  
を歩く景色を楽しみながら歩きます!

### ドッグラン写真展

時間/9:00～18:00  
対象/どなたでも  
場所/ピロティ  
近隣のドッグランの様子を見てみよう!  
鑑賞されること間違いなし!

## 下高井戸運動場/区民集会所 タイムスケジュール

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00
運動場A			親子サッカー教室 10:00～10:45	小学生サッカー教室 11:00～12:00					
運動場B			リコープラックラムズ東京による ラグビー体験会 9:30～10:30	ラグビー体験会 10:40～11:40					
体育室			健康太極拳 9:30～10:30	逆上がり特訓 11:00～12:00					
集会室・1Fロビー					作品展示	こども絵画			
					10:00～15:00	夕食・杉並区民集会所	音楽の会		
								クリケット体験会 12:30～14:30	
									ジャイアンツアカデミー 親子野球教室 15:00～16:30

### 親子サッカー教室

時間/10:00～10:45 定員/30組(60名) 場所/運動場A面 対象/年少・年長とその保護者  
親子でサッカーを楽しむ機会をもちたい親子にぜひ参加してほしいです。  
パパ・ママと一緒に楽しくサッカーで遊ぼう!

### 小学生サッカー教室

時間/11:00～12:00 定員/40名 場所/運動場A面 対象/小学1～3年生  
下高井戸運動場で普段開催しているサッカー教室を体験してみよう!! 初めての子ども大歓迎!!

### リコープラックラムズ東京によるラグビー体験会

時間/9:30～10:30 定員/20組(40名) 場所/運動場B面 対象/小学1～3年生とその保護者  
初めてでも安心!! ラグビーのルールに慣れたい親子にぜひ参加してほしいです!

### 小学生サッカー教室

時間/11:00～12:00 定員/40名 場所/運動場A面 対象/小学1～3年生  
下高井戸運動場で普段開催しているサッカー教室を体験してみよう!! 初めての子ども大歓迎!!

### リコープラックラムズ東京によるラグビー体験会

時間/9:30～10:30 定員/20組(40名) 場所/運動場B面 対象/小学1～3年生とその保護者  
初めてでも安心!! ラグビーのルールに慣れたい親子にぜひ参加してほしいです!

### ZUMBA\* Kids

時間/11:30～14:30  
定員/40名 場所/運動場B面  
対象/小学1～3年生とその保護者  
広い運動場、青空の下でラテンのリズムに合わせて  
身体を動かそう!! 初めての子どもで大丈夫!  
先生の動きを見よう見まねで踊ります!

### ジャイアンツアカデミー親子野球教室

時間/10:00～10:45 定員/30組(60名) 場所/野球場  
親子で野球体験! 野球に必要な  
「投げ・打つ」を体験してみよう!  
(東京ヤクルトスワローズ)

### リコープラックラムズ東京によるラグビー体験会

時間/9:30～10:30 定員/20組(40名) 場所/運動場B面 対象/小学1～3年生とその保護者  
初めてでも安心!! ラグビーのルールに慣れたい親子にぜひ参加してほしいです!

### バルシューレボールゲーム教室

時間/13:00～14:30  
定員/各20名 場所/体育室  
対象/小学1～3年生とその保護者  
毎年恒例!! ジャイアンツアカデミーによる  
親子で楽しむ野球教室!!  
(親と子どもが一緒に楽しむプログラム!)

### 逆上がり特訓

時間/11:00～12:00  
定員/10組(20名) 場所/体育室  
対象/小学1～3年生とその保護者  
親子で一緒に参加して子供には  
逆上がりで楽しむ機会をもちたい親子にぜひ参加してほしいです。  
逆上りの補助を伝授します!

### クリケット体験会

時間/12:30～14:30  
場所/運動場A面  
対象/どなたでも  
イギリスや南アフリカ諸国で圧倒的人気を誇る  
クリケットトップ選手の人数は数十倍!!  
今ホントにクリケットを体験しよう!!

### しもたか遊びスペース

時間/15:00～16:00  
場所/体育室  
対象/どなたでも  
ラグビーボールに触ったことがない人も  
この機会にパスに挑戦してみよう!!  
最後まで遊ぼう!!

### 事前申込 ▼お申込みはこちら▼

ご希望のプログラム開催施設のQRコードを読み取ってください。

1次申込期間 9月23日(月・祝)9:00～9月29日(日)21:00まで  
※杉並区在住・在勤・在学・在国の方のみ  
※区外の方のお申込みは自動でキャンセル扱いとなりますのでご了承ください。

2次申込期間: 10月1日(火)9:00～10月13日(日)12:00まで  
※1次申込で定員に達したプログラムはキャンセル待ちとなります。  
※杉並区外の方も申込みいただけます。

### 申込方法



### 随時参加

当日、開催施設に直接お越しください! 開催時間に随時ご参加いただけます。  
人気のプログラムは混雑する可能性もございますので予めご了承ください。  
開催施設、時間をご確認くださいの上、お間違いないようご来場ください。開催時間内に何度でもご参加いただけます。



事前申込 で当日空きがあれば開始20分前より先着順で当日参加の受付を致します。