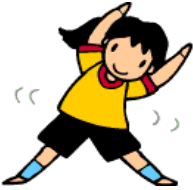


日暮里版

たのしく健康づくり



気軽に楽しくスポーツをしてみませんか



荒川区では、小中学校の体育館を「スポーツひろば」として、夜間に開放しています。いろいろなスポーツを指導員が親切丁寧に教えますので、初めての方でも安心です。利用料は無料で、用具の貸し出しもしていますので、誰でも気軽に参加できます。みなさんも「スポーツひろば」で楽しい健康づくりを始めてみませんか？

スポーツの紹介

ミニテニス

諏訪台中(火)

・テニスラケットを小さくしたものと直径15cm程度のビニール製のボールを使用した、誰でも楽しめるニュースポーツです。



健康体づくり

諏訪台中(金)



卓球

第二日暮里小(木)



バドミントン

諏訪台中第2体育館(金)



ビーチボール

諏訪台中第2体育館(月)

・1チーム4人でビニール製の柔らかいボールを使用したバレーボールに近いルールのニュースポーツです。



期 間	2019年 4月11日(木) ~ 12月20日(金) 2020年 1月 6日(月) ~ 3月13日(金) 祝祭日はお休みです。また、学校行事等でお休みの場合がございます。
時 間	午後7時30分 ~ 9時30分 (中学生以下は午後9時まで)
対 象	区内在住・在勤・在学の中中学生以上 小学3年生からの参加を認めている(但し保護者の付添いが必要)会場もございます。
参加費	無 料
持ち物	運動のできる服装・室内用運動靴 用具は用意しておりますが、ラケット等お持ちの方はご持参ください。
注 意	中学生の方が初めて参加する場合には、保護者同伴でお申込みください。 車での来場はできません。 健康管理や傷害保険の加入は各自の責任において行ってください。 ケガをした場合は応急処置は行いますが、以後の責任は負いません。

ルール、マナーを守りましょう!

