

尾久版

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

ビーチボール

尾久小(金)



・1チーム4人でビニール製の軟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。

キンボールスポーツ

尾久西小(木)



・1チーム4人で3チームの12人が1つのコートで大きなボールを追いかける、とてもユニークで楽しいニュースポーツです。

みんなで健康づくり

尾久八幡中(金)

・八幡中では、「ドッチビー」を中心に健康体力づくりを行います。

【ドッチビー】
・軟らかい素材のフリスビーを使ったドッチボール形式のニュースポーツです。当たっても痛くないので、誰でも楽しめます。



卓球

大門小(火)
尾久宮前小(火)



バドミントン

尾久西小(月)



バレーボール

尾久小(月)



注：★の会場は小学1年生から参加できます。(但し保護者の付添いが必要です)

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1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!

