

★メダリストによる水泳教室申込方法★

往復はがきを送付する方法と、返信用はがきをご持参の上、当スポーツセンターにて申込用紙を記入する方法がございます。返信用のはがきをご持参する場合は、表面にご住所とお申込者のお名前を必ずご記入ください。裏面は何も記入しないでください。

※はがきは1人1枚申込み可能です。複数申込の場合は1枚のみ有効とさせていただきます。

※抽選結果を印刷する為、消えるボールペンは使用しないでください。

※申込はがきは新料金(62円)をお願いいたします。

※応募者が定員を超えた場合は2月23日(金)に締切り、抽選により受講者を決定いたします。

※イベント参加にあたりご記入いただいた個人情報はイベント運営のみに使用し、その他の目的には使用いたしません。また、イベント終了後は破棄いたします。

3/11(日)第5回多摩区スポーツフェスタ

運動に適した服装・室内用シューズ(ノンマーキングシューズ)・ふた付きの飲み物をご持参ください。必要に応じて水着・水泳帽・ラケット(テニス・バドミントン・卓球)・球・シャトルをご持参ください。

※トレーニング室は終日無料でご利用いただけます。(9:00~16:00)

※温水プールは終日一般開放はございません。

※屋外施設【テニスコート・野球場】は小雨決行です。

※弓道・アーチェリーは雨天中止となります。

※当日の営業時間は8:45~17:00(完全閉館)までとなります。駐車場のご利用も閉館までとなりますのでお気を付けください。その後の出庫は翌日の開館時間までできません。

★事前申込は種目により申込先が異なりますのでご注意ください。

申込期間は **2月1日(木)~2月23日(金)迄**となります。(先着順)

※メダリストによる水泳教室のみ抽選申込となります。詳しくは4ページをご覧ください。

往信：表面	返信：裏面	返信：表面	往信：
62 214-0008 往信 川崎市 多摩区 スポーツセンター 行 川崎市多摩区菅北浦4-12-5	記入しないでください	62 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 返信 お申込者のお名前 様 返信用のご住所を記入	①メダリストによる水泳教室 ②氏名・フリガナ ③性別・年齢・学年 ④電話番号(自宅と携帯) ⑤緊急連絡先☎ (緊急連絡者氏名) ⑥泳力(下記よりお選びください)

申込み 2月1日(木)~2月23日(金)必着

~泳力~

A: 頭まで潜れる B: 伏し浮きができる C: 浮いてキックができる D: 呼吸なしのクロールが8m泳げる

E: クロール25m現在練習中 F: バタフライ25m泳げる G: スイミングスクールで選手コースに在籍

※分からない場合は現在練習中のものをご記入ください。

◆事前申込が必要な種目 多摩区役所受付◆



多摩区地域振興課 電話 044-935-3118 FAX 044-935-3391 受付時間 9:00~17:00
 2月1日(木)~2月23日(金)に申込用紙に記入、直接かFAXで地域振興課までお申込ください。申込用紙は区役所地域振興課にて配布。区ホームページからもダウンロード可能です。
 多摩区ホームページ: <http://www.city.kawasaki.jp/tama> (多摩区スポーツフェスタで検索)

種目	時間・場所	対象	定員	内容
◆野球教室	10:00~12:00 (野球場)	軟式野球チーム所属の小学4・5年生	100名	ジャイアンツアカデミーによる 野球教室!
◆走り方教室	13:00~15:00 (南菅中学校)	小学生	50名	早く走れるコツを身につけよう。

※雨天時は会場を菅高校体育館に変更

駐車場は1時間以上のご利用は有料となります。当日は混雑が予想されますので、公共の交通機関または無料巡回バスをご利用ください。(詳しくは多摩区ホームページ又はチラシをご覧ください)近隣道路や他の施設への駐車もご遠慮ください。

JR南武線稲田堤駅・京王相模原線京王稲田堤駅・小田急線読売ランド前駅から徒歩20分

小田急バス南菅中学校下車徒歩1分(城下バス停または読売ランド前駅バス停から)

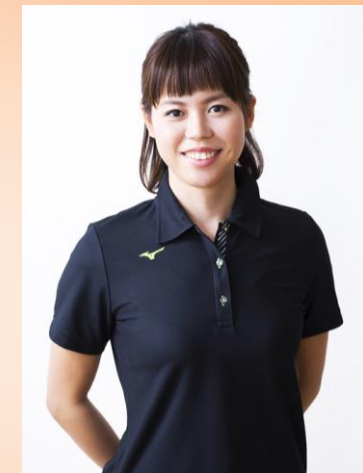


★事前申込が必要な種目 多摩スポーツセンター受付★

川崎市多摩スポーツセンター 電話 044-946-6030
 〒214-0008 川崎市多摩区菅北浦4-12-5 ホームページ: <http://kawasaki-tamaspo.com>
 当スポーツセンター総合受付にて直接またはお電話でお申込みください。満員になり次第締切ります。
メダリストによる水泳教室は抽選となります。詳しくは4ページをご覧ください
 ※当施設は東京都多摩市にある「多摩スポーツセンター」とは異なります。

★ロンドン・リオデジャネイロオリンピックメダリストによる水泳教室及びレクリエーション(1F温水プール)(抽選)

時間 13:00~15:00
 対象・定員 小学生 50名
 講師 星 奈津美さん
 持ち物 水着・水泳帽・バスタオル



ロンドン・リオデジャネイロオリンピックメダリストの星 奈津美さんをお迎えします。

抽選申込となります。詳しくは4ページをご覧ください。ご応募お待ちしております。

★アーチェリー体験会(2Fアーチェリー練習場)

時間・13:00~14:00
 ・14:15~15:15(2部制)
 対象 中学生以上
 定員 各12名
 講師 SHIBUYA アーチェリー

イベントで大好評の体験会です。この機会に是非チャレンジしてください。
 ※外履きを持参ください。
 ※用具は貸出いたします。
 ※雨天の場合は中止となります。

★弓道体験会(2Fアーチェリー練習場)

時間・10:00~11:00
 ・11:15~12:15(2部制)
 対象 中学生以上
 定員 各12名
 講師 川崎市多摩弓友会

当スポーツ教室でも人気の種目です。
 ※用具は貸出いたします。
 ※厚手の靴下、ボタンが無い服装で参加ください。
 ※雨天の場合は中止となります。

★ジュニア・一般テニス体験レッスン(テニスコート)

- ・時間・対象 10:00~11:00 6歳(新1年生)~小学2年生
 - ・時間・対象 11:15~12:15 小学3年生~5年生
 - ・時間・対象 12:30~13:40 一般(初心者・初級)小学6年生以上
 - ・時間・対象 13:50~15:00 一般(中級・上級)小学6年生以上
- 定員 各50名(一般は各レベル25名)
 講師 多摩スポーツセンターテニス教室講師

テニスを始めてみたい方は是非ご参加ください。
 ※レンタルラケットの貸出がございません。
 申込時にお申し出ください。
 (数に限りがあります。先着順)
 ※小雨決行。

当日参加可能な種目

開始時間までに各場所へお越してください。定員になり次第締め切ります。事前予約の種目（表面）も空きがあれば当日ご参加いただけます。

共通の持ち物⇒運動に適した服装・室内用シューズ（ノンマーキングシューズ）・ふた付きの飲み物タオル等をご持参ください。その他に必要な物は、各欄に記入があります。

開会式オープニングアトラクション&セレモニー 大体育室	9:15～9:45	オープニングアトラクション（9:15～9:30）は、川崎市立稲田中学校チアダンス部1・2年生による笑顔溢れるチアダンスパフォーマンスを是非ご覧ください！
--------------------------------	-----------	--

場所	時間	種目	対象	内容
温水プール ※温水プールは終日一般開放はございません。	10:30～11:30 (開場 10時)	トゥリトネスによる水中パフォーマンスショー	どなたでもご観覧いただけます。	アクロバティックな水中パフォーマンスを是非ご覧ください！

場所	時間	対象
トレーニング室	9:00～16:00	無料開放 中学生以上の方 ご利用可能です。

場所	時間	種目	対象	内容・持ち物
小体育室	10:00～11:15	身体調整 コンディショニング 体験教室	小学生以上 (定員 40名)	足と手の簡単な動きから体のクセを整えていきます。一緒にリフレッシュしませんか？ バスタオル。素足で行います。
	11:30～12:45	多摩区みんなの公園体操・多摩区いきいき体操	どなたでもご参加いただけます。	多摩区内の公園で行っている体操と地区会館等で行っている体操両方が体験できます。
	13:00～14:00	ボクシング エクササイズ	小学生以上 親子でも可	ボクシングの動きを取り入れたエクササイズです。思いっきり汗をかきましょう！
	14:15～15:15	H i p H o p ダンス 体験教室	小学生以上 (定員 50名)	音楽に合わせて簡単なリズムからダンスを楽しめます。レッツエンジョイ！

場所	時間	種目	対象	内容・持ち物
大体育室	10:00～14:00 (受付 13:30 まで)	ユニカール	小学生以上	カーリングに似たユニカールが体験できます。子どもから大人まで一緒に楽しんで！思いっきり身体を動かしましょう♪
	10:00～12:00 (受付 11:30 まで)	卓球体験 (8 台)	小学生以上	※ラケット・ボールの貸出しあり。 数に限りがございますのでお持ちの方はご持参ください。
	10:00～12:00 車椅子バスケット (受付 11:30 まで)	車椅子バスケットボール体験 競技用義足体験・清水一二氏写真展		普段では体験出来ない車椅子バスケットボールと競技用義足が体験出来ます。
	12:00～14:00 (受付 13:30 まで)	ニュースポーツ体験 バドミントン体験(3 面)	小学生以上	今回のニュースポーツは、バウンスボール・インディアカ・ソフトバレー・ドッチビー・ファミリーバドミントンです。みんなで楽しみましょう！ (変更する場合があります。)
	14:30～15:30	みんなでエアロビクス	どなたでもご参加いただけます。	最後は思い切り汗をかいて盛り上がりましょう！

場所	時間	種目	対象	内容・持ち物
第1 武道室	10:00～12:00 (受付 11:45 まで)	スポーツ吹矢	小学生以上	的をめがけて息を使って矢を放ちます。誰でも手軽に楽しめるスポーツです。
第2 武道室	10:00～10:45	転倒予防・脳トレ 体験教室	50 歳以上 (定員 40名)	自宅でも手軽に実践できるストレッチや身近な生活用品を使用し筋力やバランス筋力の維持にオススメです！
	11:00～11:45	T a i c h i (フィットネス太極拳) 体験教室	中学生以上 (定員 20名)	太極拳と気功法を基礎に、フィットネスの概念を取り入れた心のエクササイズです。
	12:00～13:15 (受付 13:00 まで)	競技かるた体験会	小学生以上	百人一首を用いたかるたです。集中力、記憶力、瞬発力を鍛えられ畳上の格闘技とも言われています。
第1・2 合併	13:30～15:30 (受付 15:15 まで)	川崎フロンターレ アトラクションと親子広場	幼児・小学生	アトラクション参加は幼児・小学生が対象となります。親子広場は就学前のお子様とその保護者対象です。

場所	時間	種目	対象	内容・持ち物
野球場	13:00～15:00	ソフトボール 体験会	小学生以上	菅地区ソフトボール部の皆さんと一緒にソフトボールを楽しみませんか！親子でもご参加いただけます。 ※貸出し用具に限りがあります。お持ちの方はご持参ください。

【指導・協力団体(順不同)】
 オープニングアトラクション：川崎市立稲田中学校チアダンス部 ソフトボール体験会：菅地区ソフトボール部
 野球教室：(株) 読売巨人軍ジャイアンツアカデミー フロンターレアトラクション：(株) 川崎フロンターレ
 走り方教室・スポーツ吹矢：NPO 法人中野島総合型スポーツクラブビルネ ボクシングエクササイズ：川崎新田ボクシングジム
 水泳教室：ミズノ(株) 星奈津美さん 水中パフォーマンスショー：(有) オフィストゥリトネス アーチェリー体験会：SHIBUYA アーチェリー
 多摩区みんなの公園体操・多摩区いきいき体操：各体操運営のボランティアの皆さん
 身体調整コンディショニング教室：高橋典子先生(コンディショニングトレーナー)
 ニュースポーツ体験・ユニカール等：多摩区スポーツ推進委員会・多摩区青少年指導員連絡協議会・多摩区子ども会連合会
 車椅子バスケットボール体験：湘南スポーツクラブ車椅子バスケットボール体験講座
 競技用義足体験・清水一二氏写真展：東京ガス(株) 川崎支店
 その他：川崎市多摩 SC 教室等講師の皆様・川崎市立南菅中学校・神奈川県立菅高等学校