

# 初心者OK! スポーツ体験教室

スポーツを楽しもう!

◎事前にエンジョイスポーツデーの申込みをしてください。(入場制限を行う場合があります。) ◎教室によって準備品が必要です。詳細は教室を実施する団体の問い合わせ先にご連絡ください。

<b>陸上競技場</b> <b>陸上競技短距離記録会 (50m,100m)</b>  小学生以上 日本陸連2種公認陸上競技場で自分の記録に挑戦しよう! 時間/①100m▶14:00~(受付/13:30から) ②50m▶14:30~(受付/13:30から) 内容/50mと100mの記録測定 問い合わせ/富士市陸上競技協会 鈴木 TEL.090-7042-2690		<b>青空ベンチプレス大会</b>  全年齢 あなたの挑戦を待っています! 時間/10:00~12:00(受付/随時) 内容/ベンチプレス体験・最高重量測定 問い合わせ/富士市パワーラフティング協会 福島 TEL.090-2938-9438	
<b>運動広場</b> <b>グラウンド・ゴルフ交流試合体験教室</b>  小学生以上 いつでも、どこでも、だれでも!生涯スポーツ「グラウンド・ゴルフ」を楽しみましょう。 時間/9:30~11:30(受付/9:15から) 内容/体験教室・ゲーム・競技 問い合わせ/富士市グラウンド・ゴルフ協会 佐藤 TEL.090-4187-9714		<b>弓道場</b> <b>弓道教室</b>  初心者 弓道の楽しさ、矢を離す快感を味わう 時間/9:30~11:00(受付/9:00から) 内容/弓道の基本 問い合わせ/富士市弓道協会 中島 TEL.090-1561-7688	
<b>庭球場 Aコート</b> <b>ソフトテニス体験教室</b>  小学3年生以上 いつでも、どこでも、誰でもできるソフトテニス!一緒に白球を追いかけませんか? 時間/10:00~11:45(受付/9:45から) 内容/ラケットの振り方・ストロークまで 問い合わせ/富士ソフトテニス協会 深沢 TEL.090-9929-9845		<b>庭球場 Cコート</b> <b>テニス体験教室</b>  未経験者・初心者 運動不足、ストレス解消にテニスをしてみませんか? 時間/10:00~11:45(受付/9:45から) 内容/テニスの基本 問い合わせ/富士市テニス協会(WTC内) TEL.88-9042	
<b>富士川体育館</b> <b>スポーツチャンバラ体験会</b>  小学生以上または親子 剣を振ってストレス発散!ご家族3代でも楽しめます! 時間/13:15~14:45(受付/13:05から) 内容/スポーツチャンバラの体験 問い合わせ/富士市スポーツチャンバラ協会 佐野 TEL.090-6072-7392		<b>体育室C</b> <b>空手道教室</b>  小学生 空手を通じ技を磨き、強靭な心と体を作ろう。 時間/10:20~11:50(受付/10:00から) 内容/基本稽古 問い合わせ/富士空手道連盟 拳心館 古屋 TEL.090-6581-5778	
<b>柔道場</b> <b>柔道教室</b>  小、中学生 富士市柔道会の小学生、中学生と一緒に練習しよう。初心者歓迎します。 時間/10:00~11:30(受付/9:45から) 内容/柔道の練習 問い合わせ/富士市柔道会 齊藤 TEL.090-1985-0729		<b>柔道場</b> <b>合気道体験教室</b>  一般 武道初心者大歓迎!合気道を体験してみませんか。 時間/13:30~14:30(受付/13:15から) 内容/合気道の基本技等 問い合わせ/富士市合気道協会 玉田 TEL.090-1625-3786	
<b>富士山ゴルフ練習場</b> <b>ジュニアゴルフ教室</b>  小学3年生以上中学生まで(小学生は保護者同伴) ゴルフの楽しさを知っていただきたい。初めての方大歓迎(施設利用料一人500円がかかります) 時間/15:30~16:30(受付/15:00から) 内容/ゴルフの基礎 問い合わせ/富士市ゴルフ連盟 山口 TEL.61-6808		<b>富士市岩本1601-2</b> <b>ジュニアゴルフ教室</b>  小学3年生以上中学生まで(小学生は保護者同伴) ゴルフの楽しさを知っていただきたい。初めての方大歓迎(施設利用料一人500円がかかります) 時間/15:30~16:30(受付/15:00から) 内容/ゴルフの基礎 問い合わせ/富士市ゴルフ連盟 山口 TEL.61-6808	

# 富士市民 エンジョイスポーツデー

だれもが・いつでも・どこでも・いつまでも! スポーツをエンジョイ!

令和5年 10月7日(土) 小雨決行 ※当日午前6時の時点で気象警報が発表されている場合は、中止となります。



**「登坂絵莉さんによるレスリング体験教室」**

【時間】  
①12:30~12:40頃  
ミニトークショー(雨天時は中止)  
②13:00~14:00

富士総合運動公園 陸上競技場 (雨天時は管理棟)

※詳しい情報は中面をご覧ください。

**「青空ヨガ」開催**

【時間】  
①11:00~12:00  
②13:00~14:00

富士総合運動公園 陸上競技場

※詳しい情報は中面をご覧ください。

**「ボルダリング」体験**

【時間】  
10:00~15:30

富士総合運動公園 陸上競技場

※詳しい情報は中面をご覧ください。



総合運動公園を中心にさまざまなスポーツイベントが開催されます。新しい生活様式のもとでスポーツを楽しみましょう!

スポーツを楽しもう!

スポーツ施設で体を動かそう!

自分の体を知ろう!

20種類のスポーツ体験教室のほかに青空ヨガ、バーチャルサイクリング体験、ボルダリングなど、各種イベントを開催!

市内のスポーツ施設を無料開放します。対象施設や使用上のルールをしっかりと確認して、楽しく運動しましょう!

無料体力測定や血管年齢測定などを実施します。測定結果を参考に、今後の運動習慣を見直してみませんか?

**要事前申込** 参加予定の方は9月30日(土)までに富士市ウェブサイトから電子申請するか、申込書をメールまたはFAXで文化スポーツ課へ提出してください。当日参加も可能ですが、受付時の混雑を避けるため、できるだけ事前申込をお願いします。

主催 富士市 協力 (公財)富士市振興公社・富士市スポーツ協会・富士市スポーツ推進委員会・富士市食生活推進委員会・富士市食育推進事業実行委員会・富士市レクリエーション協会・総合型地域スポーツクラブF-SPO・BCクリエイティブ合同会社

問い合わせ 富士市市民部文化スポーツ課 0545-55-2876 0545-57-0177 si-bunspo@div.city.fuji.shizuoka.jp



富士総合運動公園

富士体育館

富士川体育館

富士柔剣道場

ジムナスティックフジオクタ

富士市ウェブサイト