

10/9 月・祝  
MON  
Holiday

# みなと区民スポーツ・体育祭

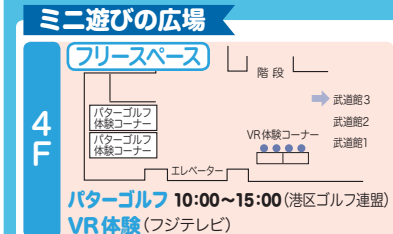
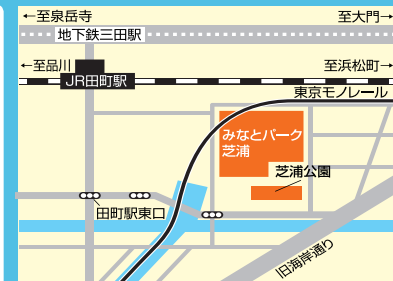
みんなとふれあい広がるスポーツの輪

10:00～16:30  
開会式 9:15～(雨天決行)

「みなと区民スポーツ・体育祭《スポーツまつり》」が、港区スポーツセンターをメインにみなとパーク芝浦で開催されます。スポーツ体験コーナーや水泳教室、パン食い競走、自由参加のイベントが盛りだくさん！ご家族、お友達と一緒にスポーツセンターでの秋の休日をお楽しみください！体育祭は、10月9日(月・祝)～11月24日(金)の期間、各会場で白熱した競技大会が繰り広げられる催しです。

スタンプラリー開催！ 10:00～16:00  
イベントに参加して、スタンプを集めよう！  
5つ集めるとステキなプレゼントが！

8F	競技場2	ジュニアバドミントン教室 10:00～12:30 (港区バドミントン連盟)	やってみようバドミントン(10歳以上) 13:00～16:00 (港区バドミントン連盟)
	競技場3	ジュニア卓球強化練習 10:00～12:00 (港区卓球連盟)	ラリーを楽しんでみよう!! 13:00～16:00 (港区卓球連盟)
7F	屋外ランニングコース(雨天時間閉鎖)		
6F	屋内ランニングコース		
5F	アリーナ	ジュニアバレーボール教室(半面)(7歳以上) 10:00～11:20 (港区バレーボール連盟)	チャレンジラグビー2017(半面) 13:00～16:00 ((公財)日本ラグビーフットボール協会)
		ENJOYサッカー 10:00～11:20 (港区サッカー協会)	チャレンジドッチビー ペガール(半面)(3歳以上) 13:00～15:30 (港区スポーツ推進委員協議会)
		パン食い競争(全面) 11:30～12:00 (港区スポーツ推進委員協議会)	和太鼓演奏 15:30～16:00 (日本太鼓大角会)
		和太鼓演奏 12:15～12:45 (源流芝太鼓連)	綱引き 16:15～16:45 (港区スポーツ少年団)
	サブアリーナ	みんなで楽しくバドルテニス! 10:00～12:00 (港区バドルテニス協会)	NO LIMITS CHALLENGE(東京都パラリンピック競技体験プログラム) ポッチャー アーチェリー 13:00～16:00
4F	武道場1	ジュニア柔道大会 10:00～13:00 (港区柔道会)	合気道入門講座 13:30～15:30 (港区合気道連盟)
	武道場2	ジュニアなぎなた教室及びなぎなた体験(5歳以上) 10:00～12:00 (港区なぎなた連盟)	ちびっこ剣道(4歳以上) 14:00～16:00 (港区剣道連盟)
	武道場3	ジュニア空手道強化練習 12:00～14:00 (港区空手道連盟)	
	会議室	アーチェリー体験教室(小学校3年生以上) 10:00～12:00 (港区アーチェリー協会)	弓道体験教室(6歳以上)(裸足不可 靴下必要) 13:00～16:00 (港区弓道連盟)
	会議室	スポーツ吹矢体験会(4歳以上) 10:00～16:30 (港区スポーツ吹矢協会)	
3F	プール	ジュニア水泳教室・記録会 10:00～12:00 大プール 3コース (港区水泳協会)	プールアトラクション 宝さがし・遊びの広場 13:00～14:00 (水深70cm)
		プールをご利用の方は、水着と水泳帽をご用意ください。イベント参加者は、着替えて10分前にプールサイドへ	
	競技場1	踊りの発表 11:00～11:30 (港区民謡舞踊連盟)	みんなで楽しくカンフー教室(5歳以上) 13:00～15:00 (港区武術太極拳連盟)
		フォークダンス体験コーナー・世界の踊り 11:30～13:00 (港区フォークダンス協会)	
	トレーニングパーク	ベーシックピラティス60 10:30～11:30	ファイティングボクシング30 12:45～13:15
		かんたんエアロ45 11:45～12:30	エアロイベントハッピーハロウィン75 15:00～16:15
		ズンバ60 13:30～14:30	ラテンエアロ60 16:45～17:45
		ファットバーニング60 18:00～19:00	
	多目的室	みんなでニュースポーツにチャレンジ! ラダーゲッター 室内バタンク タッチアンドゴー 10:00～12:30 (港区野外活動協会)	
2F	ラックアップスペース	体成分測定「IN Body」あなたの筋肉量は? 体脂肪率は? 自分の体を知って健康管理に役立てよう! ※中学生以上 10:00～12:00/14:00～16:00	
	研修室	子どもから高齢者まで楽しめる楽しい入れゲーム「バグー」で遊ぼう!	



### コンディショニングアドバイス会場

競技場1前  
姿勢チェックとワンポイント・コンディショニングアドバイス  
10:00～15:00 (NSCA ジャパン)

### その他 イベント

ゲートボール場  
ゲートボール初心者講習会  
10:00～13:00 (港区ゲートボール連合会)  
体験グラウンド・ゴルフ  
13:15～15:00 (スポーツカル六本木・高松)

芝生  
ストライクボールゲーム (港区スポーツ少年団)

射的、スーパーボールすくい(港区スポーツ少年団)  
ピエロショー 12:00～12:30/15:00～15:30  
ヨガ体験 10:15～11:00

### 区民ギャラリー

「港区とトライアスロン競技」  
9/13(水)～10/13(金)  
(公社)日本トライアスロン連合・Kissポート財団

### 無料体験ボウリング教室

10/9(月・祝) 10:00～11:30  
東京ポートボウル ☎03(3451)9211 ☎03(3456)0288

事前申込必要  
【対象】港区在住・在勤・在学者  
【定員】60人(先着順)  
【申込み・問合せ】9/13(水)～10/2(月)までに直接ボウリング場にお申込みください。申込用紙はボウリング場にありませう。

### ゴルフプロによるワンポイントレッスン

みなさんこの機会にゴルフをぜひ体験してみよう!

10/9(月・祝) 9:00～12:00、13:00～16:00  
【レッスン時間】1人30分 【参加費】600円(貸しクラブ・ボール無料)  
【定員】24人(先着順)  
【会場】住地ゴルフスクール(東京ポートボウル屋上階(RF))  
【対象】港区在住・在勤・在学者  
【申込み・問合せ】9/20(水)～10/2(月)までに、港区ゴルフ連盟事務局へ電話またはFAXでお申し込みください。港区ゴルフ連盟 ☎03(3451)5044 ☎03(3451)9163

事前申込必要

### 【注意事項】

※一部事前申込みが必要な種目があります。  
※ラックチャ、スポーツセンター内のイベントに参加される場合は上履きを持参してください。  
左記以外のイベントの申込み・問合せ  
港区スポーツセンター ☎03(3452)4151  
Kissポート財団 スポーツ事業課 ☎03(5439)6201

【主催】2017年みなと区民スポーツ・体育祭実行委員会 【構成】港区、港区教育委員会、Kissポート財団、(一財)港区体育協会、港区スポーツ推進委員協議会、港区自主クラブ連絡協議会、港区立スポーツ施設指定管理者、港区立介護予防施設指定管理者 【協力】三田警察署 【協賛】森永製菓(株)、コカ・コーライーストジャパン(株)、東京キリンビレッジサービス(株)、(株)ジャパンビレッジ東京、(株)ローソン

※内容および時間が多少変更される場合があります。