

# 運動応援デー in 総合会館

## エクササイズ講座①

### ステップエアロ講座

時間：10時30分～12時 場所：中ホール  
講師：橋本 浩司（五泉市スポーツ推進委員）  
定員：30名 対象：中学生以上  
音楽に合わせて楽しくエクササイズ！



## エクササイズ講座②

### エクササイズウォーク講座

時間：1時30分～3時 場所：中ホール  
講師：池田 徹（五泉市スポーツ推進委員）  
定員：30名 対象：中学生以上  
効果的なウォーキングを実践！



## 楽しく体を動かそう！

### スポーツ推進委員 特設ブース

時間：10時～3時 場所：大ホール  
講師：五泉市スポーツ推進委員  
大人も子どもも面白い運動を複数用意します。  
いっぱい遊んで楽しく元気に体を動かそう！

## こども向け！

### 自由に走り回れる コーナー

時間：10時～3時 場所：大ホール  
とにかく走り回って体を動かそう！  
いろんな鬼ごっこやってみる？



## 用具貸出あり！

### 卓球・バドミントン コーナー

時間：10時～3時 場所：大ホール  
家族や友達とやってみよう！



## やったことある？

### ボッチャ コーナー

時間：10時～3時 場所：大ホール  
話題のユニバーサルスポーツ ボッチャ！  
2コート用意します。職員がいるので、  
ルールが全くわからなくても大丈夫です！



**11月24日** 月・振休 **午前10時から午後3時まで**

エクササイズ講座①・②のみ申込みが必要です  
申込みは右のQRコードから市HPを確認してください



注意事項：運動用の内履きを用意してください。未就学児は、保護者同伴で利用してください。ボッチャ・卓球・バドミントンの利用時間は、1組1時間です。