

# コンパルホール 秋の市民スポーツデー2017

10月8日(日)

## 事前募集

### こども体操教室

時間 午前9時 ~ 正午  
 場所 5F 体育室  
 対象 小学生  
 内容 マット・とび箱・トランポリン・平均台・鉄棒  
 参加料 500円  
 定員 30名  
 講師 仲島 雅徳 (杵築高校体操部顧問)  
 持参物 運動できる服装・室内用シューズ(上履き可)  
 ・水筒など

☆基礎体力・バランス感覚・柔軟性などを養いながら、体を楽しく動かそう！ 杵築高校体操部の模範演技も併せてご覧下さい！！

## 事前募集

### 幼児リズム

時間 午前11時 ~ 正午  
 場所 5F 柔剣道場  
 対象 1歳~4歳の幼児がいる親子(2人1組)  
 参加料 300円(3名1組の場合は400円)  
 定員 20組  
 講師 乗生 美智代  
 持参物 運動できる服装・水筒など  
 ※素足で行います。

☆「音」を感じ、表現する事で豊かな感性を育むきっかけになります。親子で楽しく音楽あそびをしてみませんか♪

## 事前募集

### ベビーマッサージ

時間 午前9時30分 ~ 午前10時30分  
 場所 5F 柔剣道場  
 対象 3ヶ月~1歳の乳児がいる親子(2人1組)  
 参加料 300円  
 定員 15組30名  
 講師 有田 知代 (セラピスト)  
 持参物 バスタオル・水筒など

☆オイルを使わずに、普段の生活の中で出来るマッサージです。やさしいタッチで赤ちゃんをお母さんの心と体にスイッチオン♡

## 申し込み要項

往復はがき(1人1枚)に①講座名、②郵便番号、住所、③氏名(ふりがな)と保護者名、④年齢(学年)、⑤性別、⑥電話番号(携帯電話)を記入し、コンパルホールへ郵送するか直接5階管理室までご持参ください。9月4日(月)から9月30日(土)午後5時必着。

\*応募者多数の場合は抽選を行います。  
 \*ハガキ1枚につき、1名の申込みとなります。  
 \*往復ハガキが104円から124円に値上がりしています。ご注意ください。

## 無料開放

### 体育室無料開放

時間 午後2時~午後6時  
 ※競技時間は30分交代です！  
 場所 5F 体育室  
 種目 卓球・バドミントン・スポンジボールテニス  
 準備物 室内シューズ・運動のできる服装。

☆色々なスポーツが楽しめます！ 道具も無料で貸し出しますよ♪

## 無料開放

### 卓球室・トレーニング室無料開放

時間 午前9時 ~ 午後10時  
 場所 5F 卓球室・トレーニング室  
 ※競技時間は30分交代です！

☆スポーツの秋！ 体を動かしてみませんか！

## 無料開放

### ミニゲームコーナー

時間 午後1時 ~ 午後4時  
 場所 5F 柔剣道場  
 内容 カラーリング・スカットボール・ビーンボーリング・輪投げ・フラフープ

☆小さなお子様でも遊べます。ぜひ！ご家族みなさんと遊びに来てください♪

## 注意事項

- ◎体育室・トレーニング室利用の方は、運動のできる服装・室内用シューズをご持参ください。
- ◎小・中学生のみの利用は午後5時、高校生のみ利用は午後9時まで。
- ◎トレーニング室の利用は中学生以上からです。