

第2回

## スポーツの日イベント

～スポーツの日 みんなが楽しむ日～

開催日：10月14日(月・祝)

## 子ども体力測定



時間:9:30～11:30

定員:50人 対象:小学生

申込方法:9/1～

体育館窓口又はお電話にて(先着順)

握力・長座体前屈・20m シャトルランなど  
数種目を行います！

ふるってご参加ください！！

## スポーツ吹き矢体験会

時間:10:00～13:00

好きなタイミングでご参加ください

※混み合った場合はお待ち頂く事があります

対象:どなたでも



精神集中や血行促進など様々な健康効果があると言われている「スポーツ吹き矢」の体験会です。

年齢・性別に関係なくお楽しみいただけます。



初めてでも大丈夫！

かんたんヨガ

時間:14:00～15:00

やさしいピラティス

時間:15:15～16:15

どちらも定員30名

対象:どなたでも

申込方法:9/1～

体育館窓口又は

お電話にて

(先着順)

☆参加費の記載のないものは無料

「卓球大会」は事前申し込みが必要です(受付 9/1～9/16)

体育館窓口又はメールにて

※申込用紙(窓口・HP よりダウンロード)の記入が必要です

「子ども体力測定」「ヨガ」「ピラティス」9/1～先着順

体育館窓口又はお電話にて

持ち物:動きやすい服装・館内シューズ・飲み物・タオル・

その他競技に必要なもの



## 東灘体育館杯 親善卓球大会

今年も開催決定！「第2回東灘体育館杯」！！

ぜひ日頃の成果を発揮してください



【時間】受付 12:30～

開始式 13:00～ 競技開始:13:15～

【参加費】1チーム ¥2,000※当日お支払いください(現金のみ)

【参加資格】どなたでも

但し、相互審判のため、チーム内に審判ができる方が必要です。

【定員】初級・中級・上級 各組 10組(1チーム 4～5人で構成)

※応募者多数の場合は抽選 当落通知を郵送します。

【申込方法】窓口にて申込用紙に必要事項をご記入ください。

(9/1～9/16)

【内容】●各部2グループに分かれ総当たりのリーグ戦を行います。

●各部リーグ戦の同順位ごとに順位決定戦を行います。

【試合形式】◎日本卓球協会 競技規定による。

◎1,2番シングルス、3番ダブルスで行います。

◎同じ対戦チームに対し、試合出場は1人1試合とします。

◎11点先取、5ゲームマッチで勝敗を決定します。

(参加チーム数により当日変更する場合があります)

◎同率の場合は得失点差で順位を決めます。

◎組み合わせは主催者で決定します。

【お願い】親睦が目的ですので、相手を侮辱したり

挑発したりする行為は絶対にしないでください。

## インボディ測定会

時間:10:00～17:00

乗るだけで体重・体脂肪だけでなく、骨格筋量や  
体の水分量・たんぱく質量・ミネラル量などが  
わかります。健康管理にお役立てください。

1回¥200

higashinada  
神戸市立 東灘 体育館  
gymnasium

〒651-0085 神戸市東灘区魚崎南町 6-5-11

(TEL) 078-452-9279 (FAX) 078-452-9280