

2025 スポーツフェスティバル



11月16日
(日)



プロシードアリーナHIKONE
彦根市立城南小学校

体力測定

9:30～16:00 メインアリーナ

健康的な体作りを目指し、この機会に体力チェックしてみましょう！体組成測定（INBODY）も合わせて体験してみてください。

e スポーツ体験

9:30～16:00 会議室2

プロジェクターを使用して大画面で体験することができます！
申込み不要で誰でも参加OKなのでぜひ遊びに来てください！

なぎなた講座

13:00～16:00

メインアリーナ

初心者向けのなぎなた体験講座です。
子どもから高齢者の方まで、日本古来の武道を体験してみませんか？気軽にご参加ください。

バスケットボール講座

9:30～12:30

メインアリーナ

初心者向けのバスケットボール講座です。子どもから大人まで、お気軽にご参加ください。

バドミントン講座

13:00～16:00

メインアリーナ

親子や友人同士で、シャトルを打ち合ってみませんか？希望される方はサポートさせていただきます。

〈ヘキサスロン〉体験

9:30～16:00

サブアリーナ

ミズノが開発した運動遊びプログラム。楽しく遊び感覚で走る、跳ぶ、投げるなど運動発達に必要な基本動作を身につけられるよう開発された運動遊びプログラムです。

卓球体験

9:30～12:30

サブアリーナ

どなたでも自由に卓球を楽しんでいただけます。ぜひ遊びに来てください。

弓道講座

9:30～12:30

弓道場

小学校4年生以上の初心者向けの弓道体験教室です。遠的用の大的を使用します。※靴下が必要です。

社交ダンス交流会

13:00～15:00

多目的ホール

初心者也大歓迎！音楽に合わせて快い汗を流しましょう。※ダンスシューズまたは上靴（滑る方がよい）をご持参ください。

スポーツ教室体験

スポーツ協会が開催しているスポーツ教室の講座を体験してみませんか。楽しく体を動かして、体と心をリフレッシュしましょう！

詳しくは、裏面をご覧ください。

太極拳講座

9:30～12:30

ダンス室

動きの質が異なる太極拳・カンフーどちらも体験してみてください。

グラウンド・ゴルフ講座

9:30～12:30

《城南小学校 グラウンド》（雨天中止）

子どもから高齢者まで、また、運動の得意・不得意に関わらず、誰もが楽しめるスポーツです。日頃の運動不足の解消や家族のふれあいの場として楽しんでください。

ホッケー講座

9:30～12:30

《城南小学校 グラウンド》

（雨天時は城南小学校 体育館）

初心者の方大歓迎です。スティックとボールでボウリングしたり、パスやドリブルなどのホッケー体験ができます。気軽にご参加ください。

モルック講座

9:30～12:30

《プロシードアリーナHIKONE 芝生エリア》

（雨天時は城南小学校 体育館）

テレビ等で人気急上昇中の「モルック」。子どもから高齢者、障がい者の方も誰でも楽しめるニュースポーツです。

ニュースポーツ体験会

13:00～16:00 サブアリーナ

彦根市発祥のニュースポーツであるスーパーカラムやボッチャを体験できます。お気軽にご参加ください。

ロボット教室

10:00～15:00 会議室3

1回40分（全4回）定員8名

予約が必要です。申込み方法は、彦根市HPからご確認ください。
対象：4歳～小学6年生（保護者同伴必要）



彦根市スポーツ協会 スポーツ教室体験 タイムスケジュール

午前の部 《多目的ホール》定員各 40 名

- ① 9:30～10:15 ヨ ガ 北 京子さん
呼吸を整え、自分の身体に向き合いリフレッシュ！心も身体もバランスよくキレイを目指しましょう。
- ② 10:25～11:10 ほぐし&ピラティス 坪井 純子さん
身体をほぐした後、ピラティスのエクササイズでインナーマッスルを鍛えましょう！
- ③ 11:20～12:05 リズムダンスフィットネス 疋田 幸子さん
簡単なダンスエクササイズです。程よくリズムにのって一緒に楽しみましょう。

午後の部 《ダンス室》定員各 25 名

- ④ 13:00～13:45 ファンクショナルエアロ 沢田 喜久さん
シンプルなエアロビクスと体幹力や全身連動力を高めるファンクショナルトレーニングを統合させたトレーニング要素の高いエアロビックワークアウトです。
- ⑤ 14:00～14:45 はじめてのピラティス 武若亜由美さん
姿勢を整えながら体幹を鍛えます。呼吸とゆったりした動きで身体を内側から元気にしてくれます。
- ⑥ 15:00～15:45 チェアヨガ 小宮山和子さん
イスを使うことで、無理なく身体を動かすことができ、ヨガの効果をしっかり感じることができます。



【スポーツ教室体験注意事項】

- ・参加希望の方は、当日開始時間までに会場へお越しください。
- ・当日先着順での参加となります。定員に達した場合は参加できません。
- ・③④は上靴をご準備ください。
- ・①②⑤⑥はヨガマットをご準備ください。（ヨガマットは当日貸出有）



●お問い合わせ●



一般社団法人 彦根市スポーツ協会

〒522-0043 彦根市小泉町 640 番地（プロシードアリーナHIKONE内）

TEL: 0749-30-9674 FAX: 0749-30-9675

E-mail: h-spokyo@aurora.ocn.ne.jp