

# ふれあいフェスタ 2015

## 11月29日(日)

### 9:30 ~ 16:00

会場：水元体育館・水元ふれあい広場


水元体育館には  
スポーツが《いっぱい》  
出合いがイッパイ!!


どなたでも無料で体験できます。

**参加無料**


健康づくり!仲間づくり!活力づくり!! 皆つながる元気なオール水元!!

#### 体育室


 身体柔らかく  
**練功体操**  
10時~10時30分

 オリンピック種目  
親子で楽しむ  
**トランポリン**  
10時30分~12時45分


 真ん中の中  
**スポーツダーツ**  
10時30分~12時45分

 大きく息を吸って  
**スポーツ吹矢**  
10時30分~12時45分

 次は何番かな  
**ストラックアウト**  
13時~14時45分

 どれにしようかな  
**スポーツ輪投げ**  
13時~14時45分

 輪の中に集めよう  
**カローリング**  
13時~14時45分

 **脳トレ元気体操  
フォークダンス**  
14時45分~15時30分


 勝ち抜き  
**ジャンケンゲーム  
閉会式**  
15時30分~16時


 格闘エクササイズ  
**グループキック**  
13時~14時45分


 脳を使って活性化  
**脳トレ元気コーナー**  
10時30分~14時30分

 創作コーナー  
**バルーンアート・折り紙**

#### 柔道場・剣道場・C会議室

 家族で学ぼう  
**親子カラテ教室**  
10時30分~12時  
13時~14時30分

 ・ヨガ&筋トレ  
・体ほぐしWithリンパコンディショニング  
・リフレッシュヨガ  
**10時30分~12時30分**

 若々しい体をいつまでも  
**健康ヨガ**  
13時~13時45分  
14時~14時45分

#### ふれあい広場

 **フリー  
マーケット広場**  
10時30分~売り切れ迄

 採りたて野菜・美味しい食べ物  
飲み物・その他  
**フード散歩道**  
10時30分~売り切れ迄

 楽しい場所でお茶はいかが  
和み処&ふれあいギャラリー  
**カフェテリア**  
10時30分~15時

●実施プログラム（対象：子ども～一般男女）

会場	午前	午後
体育室	楽しく遊ぼう!!《スポーツいっぱい広場》	
	9時30分～10時 開会式 1. みんな元気に《練功体操》 10時～10時30分 対象:全員 2. おとな&こどもの《トランポリン体験》 10時30分～12時30分 対象: 幼児～一般 3. 《スポーツダーツ体験》 4. 《スポーツ吹矢体験》 10時30分～12時30分 対象:小学生～一般	会場準備 12時30分～13時 5. ストラックアウト 6. スポーツ輪投げ 7. カローリング 8. グループキック(格闘エクササイズ) 13時～14時45分 対象:小学生～一般 9. みんなで元気に《脳トレ元気体操》 10. みんなで楽しく《フォークダンス》 14時45分～15時30分 対象:どなたでも ◎勝ち抜きジャンケン 15時30分～15時45分 対象:どなたでも
柔道場	11. 家族で学ぼう《親子カラテ教室》 午前の部:10時30分～12時 午後の部:13時～14時30分 対象:小学生～一般(15組30名)	
剣道場	12. 《ヨガ&筋トレ》 13. 《体ほぐし with リンパコンディショニング》 10時30分～12時30分 対象:一般	14. 《リフレッシュ ヨガ》 1部:13時～13時45分/2部14時～14時45分 対象:一般(定員制30名)
会議室C	15. 《バルーンアート・折り紙創作コーナー》 10時30分～14時30分 対象:幼児～一般 16. 《脳トレ元気コーナー》 10時30分～14時30分 対象:小学生～一般	
会議室A/B	17. カフェテリア:《和み処 & ふれあいギャラリー》 ◎茶菓提供(有料) ◎床団・押し花・マクラメ編みの作品展示コーナー/押し花体験コーナー (それぞれ見学・体験自由)	
ふれあい広場	臨時駐輪所 ★フリーマーケット広場	
前体育館	★フード散歩道 育成会による模擬店販売と、地域協力者出店による食品・野菜などの即売。※売切次第終了	

※諸事情により当日のプログラム内容は変更される場合があります。ご了承ください。

●参加費

体験プログラムについては無料。カフェテリア・模擬店での飲食は有料となります。

●参加方法

どなたでも気軽に体験できるプログラムを用意いたしました。この機会にぜひ、ご家族・お友達一緒にお誘い合わせ、当日会場にて直接申し込みご参加ください。なお、器材数や会場スペースの都合上、定員のあるプログラムにつきましては参加人数を制限して、お待ちいただく場合、あるいはご参加できない場合がございます。予めのご理解、ご了承をお願いします。当日は運動のしやすい服装にてご参加ください。体育館施設での参加には室内運動靴をご用意いただけます。また、タオル・上履き・補給用水分等をご自身でご用意をお願いします。

水元体育館で、一日中スポーツにふれあおう!!

- 主催： 一般社団法人オール水元スポーツクラブ  
 協力： 葛飾区教育委員会／住友不動産エスフォルタ株式会社  
 水元自治町会連合会 西水元地区自治町会連合会  
 後援： 青少年育成水元地区委員会 青少年育成西水元地区委員会  
 西水元ブロック子ども会育成会連合会