

参加料
無料

2022

スポーツに親しめる日

～みんなでスポーツを楽しもう～

in 黄檗公園

スタンプラリー形式でスポーツを体験しよう

4つ以上のスポーツを体験して**景品**をGET!

※数に限りがあります

スポーツは全部で15種目

どなたでも参加できます♪

2022

12 / 11 Sun

10:00 - 15:30

受付 午前の部 9時半～ 午後の部 13時～

場 所： 黄檗公園（受付は体育館前）

持ち物： マスク、上履き、運動のできる服装

※屋外種目は雨天中止

15種類のスポーツ（午前・午後で体験できる種目が異なります。詳しくは裏面へ）

体育館

- バドミントン
- バスケットボール
- 太極拳
- バレーボール
- 少林寺拳法
- 剣道
- ホッケー
- ストレッチ&ヨガ

トレーニングジム

- 1.筋トレマシン
- 2.加圧トレーニング

人工芝テニスコート

- 硬式テニス
- ソフトテニス

弓道場

- 弓道

野球場

- 軟式野球
- グラウンド・ゴルフ

芝生広場周辺

- ノルディックウォーキング

キッチンカーも
来るよ



主催 : (一財) 宇治市スポーツ協会 (公財) 宇治市公園公社

後援 : 宇治市、宇治市教育委員会 協賛 : アサヒ飲料株式会社

お問い合わせ 宇治市スポーツ協会 TEL:0774-22-1150

宇治市公園公社 TEL:0774-39-9249

スタンプラリー形式でスポーツを体験

- 当日、受付にてスタンプラリーカードをお渡しします。
- 15種目のうち4つ以上体験し、スタンプが押印してあるカードを交換所に持参すれば、景品をお渡しします。
※景品の数には限りがあります。

注意事項

- ① 参加中の事故については、加入する傷害保険の範囲内で対応しますが、原則として参加者自身の責任としますので、留意してご参加ください。
- ② 貴重品は各自で管理してください。
- ③ 小学生以下のお子さんの行き帰り及び参加については、保護者の方が付き添っていただくなど保護者の責任のもと、十分留意ください。
- ④ 雨天等による屋外種目中止の場合は、午前8時に宇治市公園公社ホームページにてお知らせします。
なお、午前7時現在で宇治市に何らかの気象警報が発表されている場合は、全ての種目の開催を中止とします。
また、開催中においても雨天等により中止とする場合があります。ご了承ください。
- ⑤ 体験風景等を写真撮影し、広報等に使用させていただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。
写真利用の場合、肖像以外の個人名等の情報につきましては公開しません。
- ⑥ イベント中の写真やビデオ撮影については、個人での鑑賞を目的とした場合のみ可能です。
ホームページやブログなど外部への掲載は固くお断りします。
- ⑦ 新型コロナウイルス感染症感染防止対策について
 - ・ 当日、体調がすぐれない方、37.5℃以上の発熱がある方は参加できません。
 - ・ 運動中以外は、原則としてマスク着用をお願いします。
 - ・ 各施設での手指消毒にご協力ください。
 - ・ ゴミは各自でお持ち帰りください。
 - ・ 整列や待機時における参加者同士の社会的距離の確保にご協力ください。
 - ・ 参加者多数の場合、会場への入場制限を行うことがあります。
- ⑧ **駐車場には限りがありますので、公共交通機関のご利用もしくは乗り合わせでご来場ください。**

午前の部 10:00~12:00

午後の部 13:30~15:30

●体育館（3F:トレーニング室）

筋力トレーニング	午前の部	ランニングマシン、筋トレマシン、エアロバイクを使ってみよう
加圧トレーニング	午後の部	加圧トレーニングの体験

●体育館（3F:多目的アリーナ）

バスケットボール	午前の部	シュートやドリブル/バスケットボールの体験をしてみよう ※中学生対象
太極拳		太極拳の簡単な組み合わせ動作を体験しよう 練功十八法体験/子供と一緒にカンフー体操
バレーボール	午後の部	ソフトバレーボールの体験をしてみよう
剣道		竹刀の持ち方、素振り、足さばきなどの体験をしてみよう
少林寺拳法		基本的な動作を体験してみよう

●体育館（2F:オリエンテーション室）

ストレッチ&ヨガ	12時~13時	日頃の疲れをストレッチでほぐしましょう
----------	---------	---------------------

●体育館（1F:コミュニティアリーナ）

バドミントン	午前の部	サーブから基礎ストロークの体験とゲームを楽しもう
ホッケー	午後の部	インドアホッケーのスティックとボールを使い、ドリブルやパス、シュートの体験後、参加者全員でゲームを楽しもう

●弓道場（雨天中止）

弓道	午前の部	10mの距離から矢を放つ弓道の体験 ※小学3年生以上対象 タオルか軍手を持参
----	------	--

●野球場（雨天中止）

軟式野球	午前の部	スピードガンで球速を測ってみよう ストラックアウトゲームにトライしてみよう 広い野球場で親子キャッチボールを楽しもう
グラウンド・ゴルフ	午後の部	グラウンド・ゴルフコース1コース（8ホール）体験 ※初心者の方、歓迎！

●人工芝テニスコート（雨天中止）

硬式テニス	午前の部	ラケットでゆるいトスボールを的に当てるゲーム
ソフトテニス	午後の部	ボールを打つ体験とゲームをしよう

黄檗公園の
場所はこちら→



●芝生広場（雨天中止）

ノルディックウォーキング	午前の部 午後の部	ノルディックポールを使って芝生広場周辺を歩いてみよう
--------------	--------------	----------------------------

