

荒川スポセンフェスティバル



お正月はスポセンで楽しい時間を過ごしましょう♪
イベント盛りだくさんの2日間！
お子さまから大人の方までご参加いただけます。この機会にご家族やお友達と一緒に過ごしてください！


2023年も
どうぞよろしくお願いたします。

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00
1月5日 (木)	小体育室	キックバイクらんらんコース 10:00~12:00				キックバイクスピードコース 14:00~16:00			
	大体育室	渡邊高博さんによるかけっこ教室 ① 9:00~10:10 ② 10:25~11:35				集まれ！Let'sトランポリン！ 13:00~17:00			
1月6日 (金)	プール		森下友紀さんによる水泳教室 10:30~11:30						
	イベントホール	森下友紀さんトークショー 9:30~10:00							
	大体育室	ふれあいスポーツパーク 9:00~12:00				ふれあいスポーツパーク 13:30~16:30			
	会議室	子育てママの時短 ビューティーセミナー 10:00~11:00			アクティブ ビューティーセミナー 13:00~14:30				

1月5日 (木) 12月12日 (月) 8:30~電話申込

オリリンピアンが教えてくれる
渡邊高博さんによる「かけっこ教室」

時間・対象/
① 9:00~10:10 (小学1~2年生)
② 10:25~11:35 (小学3~6年生)
場 所/2F大体育室
定 員/各50名
参加費/1,200円
持ち物/動きやすい服装・室内シューズ・マスク



＜主な競技成績＞
1992年バルセロナオリンピック 1600mリレー出場
1990年第74回日本選手権 400m優勝

事前

集まれ！Let'sトランポリン！

①幼児トランポリン教室
時間・対象/13:00~14:00 (4才~未就学児)
定 員/20名 参加費/600円

②親子トランポリン教室
時間・対象/14:15~15:45 (親子 ※子どもは4才~中学生)
定 員/15組 参加費/1,200円 ※親1人につき子ども1人

③小学生トランポリン教室
時間・対象/16:00~17:00 (小・中学生)
定 員/20名 参加費/600円

※①②③ともに
場 所/2F大体育室 持ち物/動きやすい服装・靴下・マスク

親子で楽しめちゃう教室も開催します。大きなトランポリンを使って空中感覚、リズム感を身につけよう！

事前

キックバイクパーク

コース・時間・対象/
らんらんコース 10:00~12:00 (1才~3才)
スピードコース 14:00~16:00 (3才~未就学児)
場 所/1F小体育室
参加費/200円 ※保護者同伴
持ち物/キックバイクなど・室内シューズ・ヘルメット・マスク
※らんらんコースは三輪車や車などの乗用玩具もOK (電動はNG)

随時参加

1月6日 (金) 12月12日 (月) 12:30~電話申込

ふれあいスポーツパーク

時間・対象/
① 9:00~12:00 (どなたでも)
② 13:30~16:30 (どなたでも)
場 所/2F大体育室
参加費/大人300円 中学生以下150円
持ち物/動きやすい服装・室内シューズ・靴下・マスク

随時参加

<リアルスポーツブース>
トランポリン・スラックライン・ビームライフルなど

<eスポーツブース>
バーチャルサイクリング・ドローンなど

<お正月遊びブース>
けん玉、コマ、輪投げ、トントンボイス相撲など

事前

楽しいイベントブースが盛りだくさんです！
スタンプラリーで景品をもらおう！！

子育てママの時短ビューティーセミナー

時間/10:00~11:00
場 所/4F会議室
対 象/子育て奮闘中のママ ※お子様連れOK
定 員/20名 (組)
参加費/無料
持ち物/マスク

事前

子育てで家事に忙しく、自分のことは後回しになってしまう子育てで真っ最中のママ。自分のことに時間をかけられない！でも美容やおしゃれはしたいと思っている。そんなママ達に向けた「時短ビューティー」をお伝えします。

アクティブ・ビューティーセミナー

時間/13:00~14:30
場 所/4F会議室
対 象/15才以上 (中学生を除く) の男女
定 員/20名
参加費/無料
持ち物/マスク

事前


スポーツや運動を楽しむ時の気になる3大悩み (紫外線・汗・化粧がずれ) に着目し、最新情報&メイク術を学びます。男性もご参加いただけます。

新型コロナウイルス感染防止対策として、手指のアルコール消毒、マスクの着用、ソーシャルディスタンスなどの実施、ご協力をお願いいたします。
また、密を防ぐため、状況に応じて入場制限を行う場合がございます。

パラリンピアンが教えてくれる
森下友紀さんによるトークショー&水泳教室

時間・対象/
①トークショー 9:30~10:00 (どなたでも)
②水泳教室 10:30~11:30 (25m泳げる方)
場 所/①1Fイベントホール ②1F大プール
定 員/①なし②20名
参加費/①②ともに無料
持ち物/水着・スウィミングキャップ・タオル・ゴーグル

＜主な競技成績＞
2016年リオ・デ・ジャネイロパラリンピック出場
〔50m自由形、100m自由形、100m自由形、100mバタフライ、200m個人メドレー、4×100mリレー〕



随時参加

事前

事前プログラム 申込方法

申込日：12月12日 (月)
● 8:30~ 1月5日 (木) 分の電話申込開始
● 12:30~ 1月6日 (金) 分の電話申込開始
☎ 03-3802-3901

※電話申込後の入金は12月25日 (日) まで
※定員に達していない事前プログラムは
12月13日 (火) ~窓口・電話にて随時申込

事前 事前申込された方のみご参加いただけます。

随時参加 当日、直接会場にお越しください。時間内で随時ご参加いただけます。※有料プログラムについては総合受付前の券売機にてチケットを購入の上、会場までお越しください。

持ち物をチェック！感染防止対策も忘れずにね！

- 運動できる服装
- 飲み物
- 室内シューズ
- タオル
- マスク (運動時以外は着用)

荒川総合スポーツセンター
☎ 03-3802-3901
Mail: info@arakawa-sposen.com/



スポセンHP