

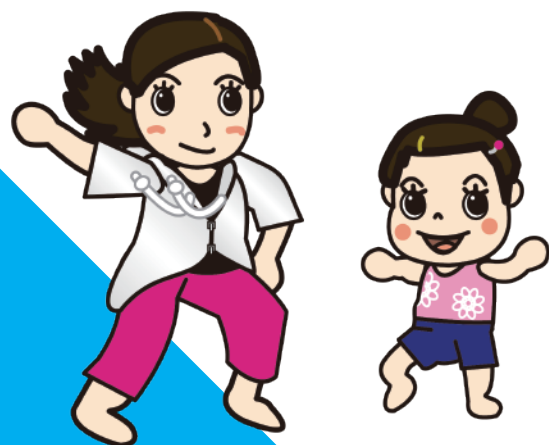
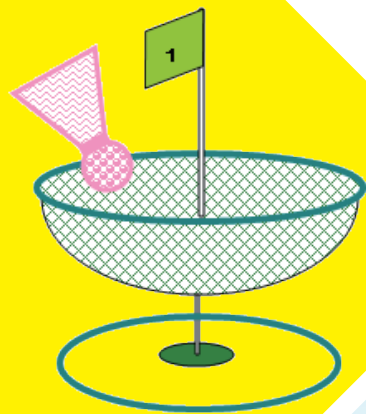
カラダを動かす楽しみを！

スポーツウィーク

2020

in 県立幕張海浜公園

Bブロック 大芝生広場



9/19 (土)

~ 9/22 (火)

各日
10:00 ~ 12:00

雨天中止

参加費

200円より

プログラムにより
料金が異なります

参加者募集中！

大きな芝生の広場で
気軽に楽しめる
スポーツイベント

大人から子供まで楽しめる！
詳しくはウラ面へ！



【申込・問合せ】

「関東最大級の花時計」や「日本庭園 見浜園」など、幅広い世代が楽しめる公園！

県立幕張海浜公園

〒261-0021 千葉県千葉市ひび野 2-116

TEL : 043-296-0126 HP : <http://www.seibu-la.co.jp/makuhari/>

【アクセス】 JR京葉線「海浜幕張駅」より徒歩10分ほど



新型コロナウイルス感染症拡大の影響によりイベントの内容または中止となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

プログラム

内容により申し込み方法が異なります。
お問い合わせ・お申込みは
043-296-0126 まで

お好きな日を選んでご参加いただけます。

ウォーキング&ノルディックウォーク

正しい姿勢や歩き方を丁寧にお教えます。 **要事前予約**
そのあとは2本の専用ポールを使ってノルディックウォーク！
はじめての方も参加しやすい内容になっています。
最終日には約6000歩のコースを歩きます。



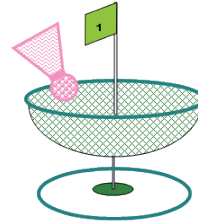
【時間】 ①10:00～
②11:00～
(各45分程度)
【料金】 300円
【協力】 WINS

※人数を制限させていただいております

開催日 9/19 (土) 9/20 (日) 9/21 (月) 9/22 (火)

ターゲットバードゴルフ **要事前予約**

シンプルなルールで体力的な壁もなくお年寄りの方でも
楽しめます。
専用ボールをホールに入れる爽快感が他にはない魅力です。



【時間】 10:00～12:00
【料金】 200円 (3ホール)
【協力】 美浜ターゲットバードゴルフ協会
※中学生以上のみ参加できます

開催日 9/21 (月) 9/22 (火)

青空ヨガ教室 **要事前予約**

あおぞらの下で、のびのびヨガ教室！
運動不足の方必見！大人も子供も楽しめます。



【時間】 ①10:00～
②11:20～
(各40分程度)
【料金】 300円
【講師】 久保田真理子 先生
【定員】 先着20名程度

開催日 9/19 (土)

なわとびチャレンジ

なわとびは手軽にできて運動量も豊富なため体力や敏捷性を
高め、リズム感も養うことができます。
チャレンジをクリアして記念品をゲット！



【時間】 10:00～12:00
【料金】 無料

【持ち物】
なわとび
自分のなわとびを持っている方
(貸出用もあります)

開催日 9/19 (土) 9/20 (日) 9/21 (月) 9/22 (火)

親子ヒップホップ体験 **要事前予約**

未就学児～小中学生にダンス指導をしている講師と一緒にダンス♪
ダンスを通して親子のコミュニケーション、体を動かす楽しさを
体感しましょう。



【時間】 ①10:00～
②11:20～
(各40分程度)
【料金】 300円
【講師】 藤田しのぶ 先生
【定員】 先着20名程度

※小学生以上の方対象

開催日 9/21 (月) 9/22 (火)



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため参加にあたり以下をお願いします。
・せき・発熱など、体調に不安のある方の参加はお控えください。
・運動時以外はマスクの着用、咳エチケットにご協力をお願いします。
・他の参加者との間隔を空け、密集・密接を作らないようお願いいたします。
・参加の前後は手洗い・手指消毒のご協力をお願いします。