

# ■ かつしかスポーツフェスティバル2023 プログラム一覧

## □ 奥戸総合スポーツセンター陸上競技場内及び周辺

プログラム名	内容	会場		時間		対象
		晴天時	雨天時	晴天時	雨天時	
フードコート（模擬店）	区内業者を中心とするフードコーナーを展開！	体育館前広場	体育館前広場	10:00～15:00	10:00～15:00	どなたでも
第10回かつしかふれあいRUNフェスタ 2024PRブース	3月10日に開催決定！ 葛飾区が主催するマラソニイベントのPRブースです。		体育館内展示			
SDGsブース	葛飾区のSDGsに関する取り組みのPRコーナー		1階フロア			
警察・消防コーナー	交通安全・防災のPRコーナー及び緊急時の待機					
ストレッチ体験コーナー	スポーツ前後のストレッチの大切さ実感しよう！	陸上競技場	トレーニング ルーム前	10:00～15:00	雨天中止	小学生以下
フワフワ無重力体験	わいわい遊ぼう！エアドーム体験！		雨天中止			
ピョンピョン！トランポリン	どこまで跳べるか。トランポリン体験！					
南葛SCによるキックターゲット体験コーナー	南葛SCの選手たちと一緒にキックターゲットに挑戦！		2階フロア	10:00～15:00	どなたでも	
バルーンアートであそぼう	風船のアートを作ってプレゼント！					
王様戦隊キングオージャーの5人と写真を撮ろう！	「王様戦隊キングオージャー」と写真が撮れるよ!! 【各自カメラ持参】		小体育室	14:15～14:45		

## □ 奥戸総合スポーツセンター体育館

プログラム名	内容	会場		時間		対象
		晴天時	雨天時	晴天時	雨天時	
東京都フロアホッケー連盟によるフロアホッケー 体験コーナー	フロアホッケーを体験しよう！	大体育室	雨天中止 ※運動会プログラムの 会場となるため	10:00～15:00	雨天中止 ※運動会プログラムの 会場となるため	どなたでも
ポッチャ体験コーナー	ポッチャを体験して楽しもう！					
ソイエ葛飾によるブラインドサッカー体験コー ナー	ブラインドサッカーを体験してみよう！					
リガーレヴィア葛飾によるフットサル体験コー ナー	フットサルを体験しよう！					
ソフトバレー体験コーナー	ソフトバレーを体験しよう！					
卓球マシン体験コーナー	卓球マシンを体験してみよう！					
バドミントン夜間無料一般開放	道具をご持参頂ければ、無料でバドミントンを楽しむことが できます！	大体育室		18:00～21:00		どなたでも
正しいラジオ体操・みんなのラジオ体操教室	NHKテレビ体操でおなじみの岡本美佳先生による正しいラジ オ体操とみんなの体操の指導をします！	小体育室		10:00～11:30		どなたでも
インディアカ体験コーナー	簡単に楽しいインディアカに触れスポーツの楽しさを学ば う！	小体育室1/2	雨天中止 ※ヒーローショーの 会場となるため	13:00～15:00	雨天中止 ※ヒーローショーの 会場となるため	おおむね 小学生以上
バウンドテニス体験コーナー	簡単に楽しいテニス型ニュースポーツを体験しよう！					どなたでも
アーチェリー体験コーナー	初心者向けにアーチェリー体験コーナーを実施します！	アーチェリー場	小雨決行	10:00～15:00		小学生以上
初めての弓道体験コーナー	初心者向けに弓道体験コーナーを実施します！	弓道場		10:00～15:00		小学生以上
ビームライフル射撃体験コーナー	ビーム射撃を体験しよう！	エアライフル射撃場				身長130cm以上
バック転体験コーナー	バック転にチャレンジしてみよう！	第一武道場	※着靴禁止	10:00～12:00		小学生から高校生
空手・居合・合気道GO！	国際スポーツアカデミーによる空手・居合・合気道体験コー ナー！			13:00～15:00		どなたでも
剣道エクササイズ	竹刀を持たず、音楽に合わせて剣道の基本動作で体を動かす エクササイズをします！	第二武道場	※着靴禁止	10:00～11:00		どなたでも
少林寺拳法 初心者護身術教室	少林寺拳法を通して護身術を体験しよう！			13:00～15:00		小学生以下
ハードダーツ体験コーナー	今流行りのダーツを、ハードダーツで体験しよう！	2階フロア		10:00～15:00		小学4年生以上
体力測定会で健康チェック!!	簡単な体力測定の結果をもとに、あなたの健康をチェックして みよう!!					小学生以上
明治安田生命による健康増進体験コーナー	血管年齢測定、ベジチェックを実施します！					血管年齢測定（18才以上） ベジチェック（小学生以上）
あいおいニッセイ同和損保ブース（バラスポーツ 展）	パラリンピック出場者の写真やユニフォーム展示を行いま す！	1階フロア				どなたでも
こどもクラス合同発表会	幼児～小学生のみんなが楽しくダンスを踊ります。 （スポーツコース・スポーツスクール発表会）	トレーニングルーム （室内運動靴持参）		9:30～11:30		どなたでも 自由見学
ゆったりヨーガ	ココロもカラダもリラックス。初心者大歓迎です。【定員 50名】			12:15～13:15		
テーマパークダンス	憧れのテーマパークダンサーになりきって楽しく踊りましょ う！【定員40人】			13:30～14:30		
【コラボレッスン！】Group Fight60	音楽に合わせてパンチやキックをします。ストレス発散に効果 あり！【定員40人】			14:45～15:45		
Group Centergy60	ヨガやピラティスの動きを行います。しなやかな体を目指し ましょう！【定員50人】			16:00～17:00		
トレーニングルーム無料開放	室内シューズと運動靴があれば利用可能です。			9:00～21:00 （最終入場20:15）		

□ 奥戸総合スポーツセンター温水プール館及び周辺

プログラム名	内容	会場		時間		対象
		晴天時	雨天時	晴天時	雨天時	
青空ヨーガ	スタジオを飛び出して青空の下で体験しませんか！【定員12名】	2階ハルコニー	雨天中止	13:30~14:30	雨天中止	高校生相当以上
ルネサンス青砥24 「シナプソロジー脳トレ体験」	脳トレプログラムを体験してみよう！	2階第2スタジオ		10:00~12:00 13:00~15:00		どなたでも
ハルーンアートプレゼント	施設ご来館の方にプレゼント！！	ロビー		9:00~12:00 13:00~16:00		どなたでも ※各回無くなり次第終了
温水プール無料開放	水着、水泳キャップさえあれば無料で利用できます	温水プール		9:00-21:00 (最終入場20:15)		3才以上オムツの 取れた方
カヌー体験	安全装備を着用し、漕ぎ方の指導を受けて、楽しくカヌー体験しよう！	屋外流水プール	小雨決行	10:00~15:00 (各30分×8回) ※12:00~13:00除く		10才以上65才未満。 体重80kg未満。 身長180cm未満。 各回8名まで
24式太極拳初心者教室	24式太極拳を体験してみよう！	エイトホール		10:00~11:00		成人以上
カンフー体験とwushu spiritsの公演会	カンフーを体験してみよう！			11:00~12:00		小学生~大学生
社交ダンスの集い	一緒に社交ダンスを踊りませんか？			13:00~16:00		どなたでも
卓球夜間無料一般開放	道具をご持参頂ければ、無料で卓球を楽しむことができます！			18:00~21:00		
初心者及び初級者向けソフトテニス教室	初心者向けのソフトテニス教室を実施します！	テニスコート	雨天中止	10:00~15:00		小・中学生 初心者(大人)
キッズチャレンジベースボール	ティーボールを体験してみよう！	野球場		雨天中止		3才~小学2年生
女子プロが教えるスナックゴルフ体験コーナー	バターやショット練習及び模擬ゲームを行います！	少年野球場		10:00~12:00 12:30~15:00		小・中学生
緑日ゲームコーナー	「スーパースポーツ」「ヨーヨー」すくいなど、様々なゲームで遊んじゃおう！	温水プール館前 広場		10:00~15:00	2階フロア	どなたでも

□ 水元総合スポーツセンター体育館及び周辺

プログラム名	内容	会場		時間		対象
		晴天時	雨天時	晴天時	雨天時	
3x3 KATSUSHIKA BASKE	3X3試合形式を体験してみよう！	メインアリーナ		①10:00~12:00 ②13:00~15:00		①小学生 ②中学生以上(リスケ経験者)
オール水元スポーツクラブプログラム体験 ①シェイプアップウォーキング・ヨガ ②バドミントン	オール水元スポーツクラブのオリジナルプログラムを無料体験！	サブアリーナ		①10:00~12:00 ②13:00~15:00		どなたでも
合気道一日体験教室	合気道の基本動作を体験してみよう！	第一武道場		10:00~12:00 13:00~15:00		5才以上
スポーツ吹矢体験教室	スポーツ吹矢の基本動作を体験してみよう！	第1・2会議室		14:00~16:00		おおむね65才以上
アロマヨーガ	アロマの香りを感じながら、全身の筋肉を伸ばしていくクラスです。【定員35人】	フィットネススタジオ		10:00~10:45		高校生相当以上
Group Fight45	様々な格闘技の動作を音楽に合わせて行っていきます。脂肪燃焼やストレス発散に効果的！【定員35人】			11:00~11:45		
ヨーガ	ヨガで心身ともにリラックスしよう！【定員35名】			14:00~14:45		
クロール入門	泳げる子も泳げない子も！クロールを学ぼう！【定員10人】 ※10/2から事前電話予約制	温水プール		10:00~10:45		小学生
平泳ぎ入門	平泳ぎのキックからチャレンジしてみよう！【定員10人】 ※10/2から事前電話予約制			11:00~11:45		
クロール初級	クロールを基礎から学び直す。初心者の方におすすめです。【定員10人】 ※10/2から事前電話予約制			12:00~12:45		高校生相当以上
温水プール 無料開放	水着とスイムキャップをお持ちください。			9:00~21:00 (最終入場20:15)		3才以上オムツの 取れた方
トレーニングルーム 無料開放	室内靴と運動着をお持ちください。	トレーニングルーム		9:00~21:00(最終入場20:15)		高校生相当以上
女子部・壮年部によるサッカー交流会	一般女子・少女・壮年男子のサッカー交流会を開催します！	水元多目的広場	雨天中止	10:00~15:00		女子部:小学1年生 ~ママさん選手 壮年部:壮年男子選手
かわいい「ボニー」の広場	ボニー乗馬体験コーナーや軽乗見本演技をお見せします。	ボニースクール かつしか				①河馬(1人乗り3才以上) 2人乗り2才以下と保護者 ②三二乗馬教室 (小学生以上)【先着順】 ※①②共に体験制限あり

□ その他屋外体育施設

プログラム名	内容	会場		時間		対象
		晴天時	雨天時	晴天時	雨天時	
親子で遊ぶソフトボールゲーム	ソフトボールを体験してみよう！ (ホームラン競争、ボール回し・ランニング競走(ベース一周) ストラックアウト、親子ソフトボール大会)	栗又ソフトボール場 栗又少年ソフトボール場	雨天中止	10:00~14:30		年中以上
グラウンド・ゴルフ体験教室	グラウンド・ゴルフのルールやマナーを覚えてコースに出よう！	柴又公園		10:00~15:00		どなたでも
1 dayキッズラグビー教室	初めて楕円球に触れる初心者向けのラグビー体験教室です！	にいじゅくみらい公園 多目的広場		10:00~12:00		未就学児、 小学生・中学生 ※未就学児は保護者同伴
第4回ミニバルサカップ	幼児対象試合イベントを開催します！	東金町運動場多目的広場		13:00~15:00		年中・年長
こやのエンジョイくらぶプログラム体験 ①バウンドテニス【定員30人】 ②③元氣アップ体操【定員40人】	こやのエンジョイくらぶオリジナルプログラムを無料体験！	旧小谷野小学校 体育館		①10:00~12:00 ②13:30~14:30 ③14:40~15:40		どなたでも