

## 車いすバスケットボール

一般のバスケットボールとほぼ同じルールで行われます。車いすを動かしながらボールを操るパワフルなスポーツ。体験することで選手のスゴさを実感しよう★



ラッセル岩手の選手が来る!

## ポッチャ

赤と青のチームに分かれて6つのボールを投げ合い、白的球(まとだま)に近い方が勝ち。カーリングに似たスポーツで、かけひきがおもしろい!



## 卓球バレー

イスに座ればすべての人が参加できる、その名のとおり、卓球とバレーが合体したスポーツ。夢中になってイスから立ち上がると、それだけで相手に点が入っちゃうので注意です…



9:00~12:00

## パラスポーツ無料体験

申込不要。直接会場(1階アリーナ)へどうぞ!

無料で測定(2階)

10:00~16:00

## 体組成計 BoCA

体脂肪、筋肉量などがわかります。



10月14日(月・祝)は体育の日

家族みんなで!お友だちと!

## 市民総参加

## スポーツの集い

in 盛岡体育館

## トレーニングルーム

## 無料開放

8:00~16:30

通常料金

一般 400円

高校生 300円

小中学生 200円

のところ、**当日無料**

## スポーツいろいろ無料体験

13:00~16:00

### 卓球

### バドミントン

直接会場へどうぞ♪うまくなるコツが聞けるかも☆  
(シューズをお持ちください)



1階 アリーナ

ストレス発散!ダイエットにも!

3階 体力測定室

### ★ボクシング

10:00~

### ★キックボクシング

13:00~

やさしくていねいに教えてください!  
詳しくは開催要項をご確認ください。



10:00~11:00

★すくすくキッズ体操教室(2歳6カ月~年少 15組)

13:00~14:00

★フィットネス教室①(小学4年生以上 20名)

14:30~15:30

★フィットネス教室②(18歳以上 20名)

各教室の詳細は、開催要項をご確認ください。

3階 研修室

### ★印の体験は、事前申込が必要です。

9/18(水)から受付(キャンセルは10/13(日)までに連絡)  
(そのほかの体験は、直接会場にお越しください。)

先着順に受付、混雑時はお待ちいただく場合があります。)

電話予約は盛岡体育館まで TEL:652-8855

主催:(公財)盛岡市体育協会

共催:盛岡市・(一社)盛岡市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会

協力:(一社)岩手県障がい者スポーツ協会・盛岡市ボクシング協会・仙台青葉ジム岩手支部・盛岡市卓球協会

問合せ先:盛岡体育館 盛岡市上田三丁目 17-60 tel:019-652-8855 mail: moritai-sportsclub@morioka-sport.or.jp(10月1日~)