

浦和東部地区・市内で一番健康なまちを目指して

参加
無料

みんなの スポーツ・健康フェア

健康寿命の延伸のコツは、
自分の体を知ること！
みんなと一緒に楽しく体を動かすこと！



フラサカ界のメッシと呼ばれる
日本の至宝・菊島宙選手が指導

👉 驚愕のプレイを見て！



8/28 (日) 10時~17時

会場：浦和駒場体育館

エアコン完備！

午前

健康相談・健康測定
忍者系親子大運動会
トランポリン
ボッチャ・
ディスコン
けん玉
ウォーキングサッカー
フラバールバレー

午後

ソフトバレー
スポンジテニス
スポーツ鬼ごっこ
ヨガ
ピラティス
シニア筋トレ
空手
ブラインドサッカー

お昼

新体操・演技披露

景品付きスタンプラリー！

* 上履き、飲み物、汗ふきタオル等をお持ちください。
* 相談コーナーはマスクの着用をお願いします。

主催・共催：NPO法人浦和スポーツクラブ

浦和駒場体育館、浦和区スポーツ振興会、浦和東部地区元気アップネットワーク、NPO親子体操連盟、
駒場ソフトバレー、日本空手協会東浦和支部、さいたま市ディスコン協会ディスコンさいたま、
NPO法人Remind、福岡整形外科、さいたま市トランポリン協会、よこかわ出張専門治療
いきいきリハビリサロン旭ヶ丘、埼玉県年金委員会、〇

協力：埼玉T.Wings (ブラインドサッカークラブ)



	主競技場（手前 入口側）	主競技場（奥 ステージ側）	第1体育室	第2体育室	
10時～	動いて・笑って・気持ちいい 忍者系親子大運動会 親子（2歳～10歳）30組 事前申込制*	手軽にできて体にも頭にも良い ・ポッチャ ・ディスコン ・けん玉	宙を舞う爽快感！バランス感覚を養う トランポリン （5歳～小学生）	自分の体のことを知ろう 体組成測定・運動機能測定 専門家に相談 健康・栄養・お薬・運動 口腔・リハビリ・年金 体が軽くなる・・・ マッサージ・ツボ体験、健康体操	不思議な形で楽しく遊べる フラバールバレー
11時～	走らない・ぶつからないから 100歳まで一緒にできる ウォーキングサッカー				
12時～	新体操の演技披露		—	—	
13時～	手が痛くならない ソフトバレー （小4以上）	世界への登竜門 親子でも楽しい スポンジテニス	子どもも大人も遊びの基本 スポーツ鬼ごっこ	心も体も整える ヨガ コアを鍛える ピラティス いくつになっても筋肉は裏切らない シニア筋トレ	—
14時～				—	
15時～	共生社会の学びの一步、世界一のプレイにふれる ブラインドサッカー		心身を鍛えよう 空手	—	
16時～				—	

* 忍者系親子大運動会：対象2歳から10歳の子と保護者30組／申し込み 8/22まで親子体操連盟までメールで（ piyobubguuu@yahoo.co.jp ）

NPO法人親子体操連盟 <http://oyakotaiso.blog.fc2.com/>
親子体操を始めて37年。親子でスポーツをすることにより、子供の能力を引出し、社会性やコミュニケーション力を育む。親は体カアップ、ストレスの解消になる。このことをテーマに長年各地でイベントや教室をしています。会員募集中！

浦和東部地域元気アップネットワーク
<https://www.facebook.com/genkiup.urawaeast>
領家・南箇・大東公民館などを中心に週1回の元気アップサロンや、みんなの学校を開催。浦和東部の通いの場づくりを2013年から続けるボランティア団体です。

その他の参加団体の紹介

- **駒場ソフトバレー**
駒場体育館を拠点としてソフトバレーサークル。ソフトバレーボールは、小学生から成人まで男女どなたでも手軽にできるスポーツです。随時見学OKです！
- **日本空手協会東浦和支部**
駒場体育館、三室・南浦和・岸町・谷田公民館など市内各地で道場を定期開催しています。体験参加歓迎！
- **ディスコンさいたま**
屋内外を問わず誰でも楽しめるディスコン。市内各地で教室を開催しています

- **さいたま市トランポリン協会**
子供の空中感覚の養成を目的としたエアリアルトレーニングやトランポリンを通じて楽しく汗をかく社会人のレクリエーショントランポリンなど、各種教室を実施しています。
- **斉木 薫さん**
健康運動指導士として、子どもから高齢者まで、健康・体力づくりの運動を指導
- **横川 孝一さん**
元気アップサロンでも活躍のマッサージ・鍼灸の出張専門治療。
- **奥濱ゆきかさん**
椅子ヨガ、産後ヨガなど各種のヨガ指導資格を持ち、木崎でスタジオ運営

■ **浦和スポーツクラブ（通称 ウラスポ）** 1991年設立の非営利型市民クラブ。スポーツのすそ野を広げることを基本に掲げ、参加しやすい会費と雰囲気と場の確保に心がけています。随時 会員募集中です！

【サッカー部門】

年中～小6 サッカー広場 駒場サブ 毎週月曜日・木曜日「サッカーで遊ぼう！」を合言葉に活動
チーム活動はなく、子ども達の自主性と遊び心を育む！

小学生高学年 サッカースクール 県立浦和高校 水曜日 19時半～ 個人スキルの向上を目指す！

ガールズサッカー 毎週木曜 17時～ 駒場サブや本太小で 小学校高学年～中学生女子のためのサッカー！

中学生以上 星空サッカー 県立浦和高校 毎週土日 19時半～ 10代～60代まで多年代で楽しくチーム星空 高校生以上のメンバーで市民リーグに参加。多年代で楽しく試合を心がけ。

【テニス部門】

年中～小6 年代にあわせたボールで、無理なく楽しくテニスを続けられるよう、北浦和小・本太小・中尾小・三室小・駒場体育館・天沼テニス場などで複数のプログラムを用意（詳しくは事務局にお問合せください）。ウラスポのキッズテニスからテニスを始め、今や、世界に羽ばたいた選手も出現！

一般 体力や技術、指向にあわせて複数のプログラムを用意。コーチがついて指導しています。市営コートや駒場体育館テニスコートなどで活動。

【フィットネス部門】
領家スタジオ（領家郵便局向い）では、月曜～土曜日までヨガ・ピラティス・フィットネスフラ・シニア筋トレなど14教室を開催。あなたにあったプログラムを！ ご相談ください！
本太中では、シニア健康教室を開催！ いくつになっても自分の足で歩こう！を合言葉に貯筋運動を実施しています

【バドミントン部門】
一般 毎週木曜日 19時半～ 本太中学校体育館にて 2022年4月～開講！
小学生高学年～一般 星空スポーツ 県立浦和高校体育館 19時半～21時。都度参加費型。

【プレイフル部門】
のびのびスポーツ広場 年中～小6 駒場体育館で金曜夕方。遊びをとおして楽しく運動！
スポーツ鬼ごっこ 小1～小6 遊びの鬼ごっこに戦略を持ち込み、遊びながら考える力も育てます！



Dream Sports 365
株式会社ドリームスポーツ
〒330-0072 さいたま市浦和区領家1-18-8
☎048(881)6711
(駒場スタジアムより800m)

当店 駐車場4台あり

パナソニック ホームズ 浦和展示場へ行こう！

カタログ プレゼント！

0120-8746-96 さいたま市緑区中尾395-1 (浦和住宅公園内)

あなたのすまいのお手伝い
地元の不動産のことならおまかせください
埼玉県知事許可(8)第14482号/埼玉県知事許可(般-29)第50141号
お気軽にお立ち寄りください。スタッフ一同お待ちしております

平成ハウジング(株)
さいたま市浦和区木崎2-30-13
<http://www.heisei-h.jp/> ☎048-834-5701

介護に休みはありません
だから“ヤマシタは365日対応”

YAMASHITA
株式会社ヤマシタ 浦和営業所
営業時間：9～18時 TEL：048-710-7530

はり灸マッサージ、美容鍼

ちいさな治療室KoHAKU出張部門
よこかわ出張専門治療

浦和区領家5-4-5
TEL:090-4922-0340