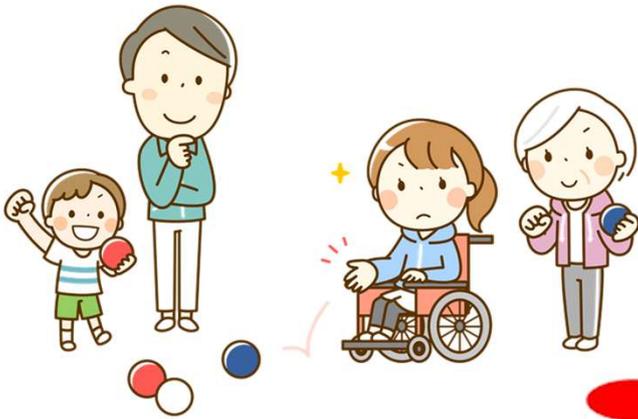


みんなのスポーツ ・健康フェア



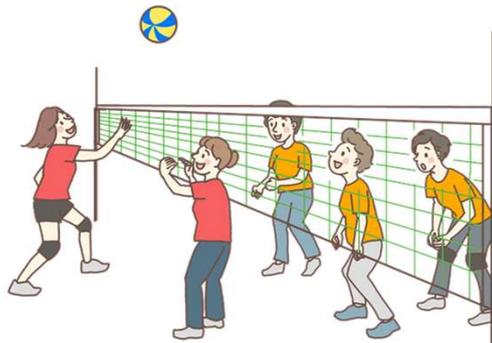
ボッチャ
交流会
10時～12時
13時～16時



ディスクン
体験会
10時～12時

浦和駒場体育館
2025年9月13日 (土)
10時開始

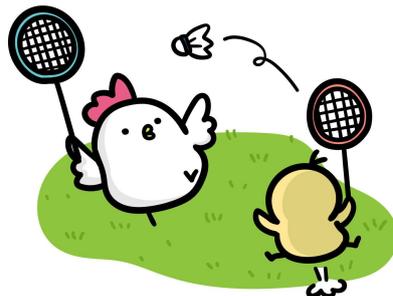
ソフトバレー
体験会
10時～12時



親子テニス 9時半～
一般テニス 13時～
参加費 大人500円



バドミントン体験会
10時～12時
参加費 500円



健康測定・相談
10時～12時
血管年齢
骨密度も測定!

主催：浦和スポーツクラブ
共催：浦和東部地区元気アップネットワーク
さいたま市ソフトバレーボール連盟

協力：明治安田

電話 048-887-7140
Mail info@urawasc.org

みんなのスポーツ・健康フェア

NPO法人浦和スポーツクラブ、浦和東部地域元気アップネットワーク、スマイルハウス浦和が実行委員会をつくり、2016年に体力測定会とスポーツ交流会、パラスポーツ体験会などを始めました。これらのイベントを合わせたのが「みんなのスポーツ・健康フェア」です。

大人になると健康診断はあっても体力測定の機会がなくなってしまいます。健康寿命延伸には、運動、栄養、休養、社会参加（交流）が必要と言われています。ぜひ、1年に1度、健康測定の習慣を！

■プログラム

	メインA	メインB	第1体育室	第2体育室	テニスコート
10時～12時	ポッチャ交流大会	ソフトバレー ディスコン	健康測定 健康相談	バドミントン 体験会	9時半～12時 親子交流会
午後	中学・バドミントン交流会		—	バドミントン 交流会	13時～16時 一般交流会

■ポッチャ交流大会【無料】：集まった皆さんでチームに分かれてゲームをします。
初心者でも大丈夫！ どなたでも参加できます。

■テニス交流会【参加費大人500円】：
午前は親子、午後は一般（大人）対象です。地域のテニス愛好者どなたでも参加できます。

■バドミントン体験会【500円】：10時～12時。初心者・初級者の方歓迎。誰でも参加可
必要な方にはクラブの指導者がアドバイスします。午後の交流会は、クラブメンバー限定です。

■ソフトバレー体験会【無料】：どなたでも参加できます。

■ディスコン体験会【無料】：どなたでも参加できます。

NPO法人浦和スポーツクラブ

1991年から活動する市民が自ら運営する地域スポーツクラブです。スポーツを自ら楽しみたい、一緒に楽しむ仲間を増やすために多様なプログラムを運営しています。

■サッカー広場：幼稚園年中～小6まで、サッカーで遊ぶのを合言葉に、月曜日の夕方に駒場サブで開催しています。主に埼玉大のサッカー部が、子供たちの世話をしています。

■キッズテニス：年中から小6まで、本太小、北浦和小、中尾小、駒場体育館で子どもたちの成長にあわせたプログラムを行っています。

出身者には、全豪オープンジュニア優勝の園部八奏さんも！

■大人テニス：初級者から中級者までレベルにあわせたクラスがあります。

■のびのびスポーツ広場：年中～小6まで、年代にあわせたプログラムで、こどもたちの運動能力向上を目指します。体を動かすことが楽しいと思えるこどもたちを増やしていきます！

■スタジオプログラム：ヨガやピラティスなど、新進のリフレッシュと、美しく健康な体作りに役立つ各種プログラムを実施しています。いくつになっても続けられます！

■シニア向けプログラム：区報で紹介されたプログラムをはじめ、いくつになっても体を鍛えたい、自分の足で歩き続けたいというシニア向けプログラム。。

■バドミントン：本太中学校の体育館で毎週木曜日に開催。初級者から中級者まで。。

■星空スポーツ：毎週土日の夜7時半開始。県立浦和高校のグラウンドと体育館をお借りして、サッカーとバドミントンを実施。小4以上、会員登録なしで当日参加できる場です。

■ガールズサッカー：小中学生の女子を対象として、女性指導者が、基礎技術をしっかり指導します。毎週木曜日の夕方に、駒場サブと本太小で交互に開催。



浦和区報で紹介されました！