

リフレッシュ フェスティバル

第34回



NPO法人東松島市スポーツ協会

参加無料!申込締切は

10/8(木)まで!!

各イベントの申し込み方法

- ①参加したいイベント
- ②お名前
- ③保護者名(こどものみ)
- ④学校名と学年(こどものみ)
- ⑤性別
- ⑥連絡先

をTELにて伝えてください

問合せ
申込み

NPO法人東松島市スポーツ協会
東松島市小松字上浮足164 市民体育館2階
TEL 0225-82-9030(平日9時~17時)

10/11
SUN

硬式テニス体験教室

未経験者でもできます!ラケットの握り方をはじめ硬式テニスの基本から学べる教室です。

時間 10:00~12:00
場所 矢本運動公園テニスコート *雨天中止
対象 一般 定員 10名程度(当日参加也可)
講師 東松島市テニス協会
その他 ラケット貸出あり

10/11
SUN

親子みんなで楽しもう タグラグビー

大人気タグラグビーにトライ!タグを奪われずにボールのパスをつないでいくゲームです。

時間 10:00~12:00
場所 赤井地区体育館(室内用運動靴持参)
対象 小学生 定員 20名(親子可)
講師 東松島市ラグビー協会

10/11
SUN

ファーストキック!サッカー教室

ただ蹴るだけじゃつまらない。みんなでサッカーしてみよう!初めての子大歓迎☆

時間 1回目8:30~ 2回目10:00~
場所 矢本運動公園多目的運動場 *雨天中止
対象 3歳から小学6年生(当日参加也可)
講師 東松島サッカー協会

10/12
MON

特別版きっず広場

毎週金曜開催中のきっず
広場がリフフェスへ!

『はいはいレース』
も開催します☆

時間 9:30~12:00
場所 市民体育館アリーナAB
(室内用運動靴持参)
対象 未就学児と保護者
(申込不要)

時間 受付10:30 開始11:00
場所 市民体育館アリーナCD
(室内用運動靴持参)
対象 未歩行の乳児
定員 15名(要申込)
その他 おもちゃなどの誘導可

ユラボだよっぴがしまっしまスポーツラボ!!

10/12
MON

ローラー ピラティス体験

人気教室ローラーピラティスをリフフェスで体験できます。体のバランスが整う気持ちよさを、この機会にチャレンジしてみてください。

時間 9:30~10:30
場所 市民体育館トレーニング室
対象 一般 定員 15名
講師 熱海 和美氏
その他 ローラー貸出あり

10/12
MON

秋の 筋トレ大作戦

秋こそ運動をはじめよう!この秋スタートの教室を先にお試しできます。機能的に動く体を作るトレーニングです。みんなでやるのが継続の第一歩です☆

時間 11:00~12:00
場所 市民体育館トレーニング室
対象 一般 定員 10名
講師 坂本 佳那氏

10/12
MON

おためし! きっずジム

走ったり跳んだり投げたり。楽しく体を動かしてスポーツが得意になろう!きっずジム体験版です。気軽に参加してください。

時間 9:30~10:30
場所 市民体育館アリーナCD
(室内用運動靴持参)
対象 年少~年長児 定員 15名
講師 坂本 佳那氏