

10月12日(月祝)は「スポーツの日」



身体を動かして、
いい汗かこう！



当日自由に参加できるイベント（参加無料 ※一部有料）

総合プール (10:00～16:30)	太田テニスコート (10:00～16:00)	渋民運動公園総合体育館 (11:00～16:00)	盛岡タカヤアリーナ (9:45～16:00)
▶出店コーナー 飲料等の販売 ※なくなり次第終了 ▶ニュースポーツお試し体験会 10時～16時半 ポッチャ、モルック、スラックライン等 ▶スタンプラリー 10時半～15時半 スタンプを集めた方に景品をプレゼント ▶プールで宝探し 14時40分～15時 指定されたエリアに隠された景品をプレゼント	▶パラテニス体験教室（屋内コート） 10時～11時半 車いす等障がい者のテニス教室 対象：車いすを御利用の方、義肢装具を御利用の方で硬式テニスの初心者・中級者 ※年齢、性別は問いません。 ▶パラテニス・ニューミックス大会 （屋内コート）12時～16時 車いす等障がい者と健常者とのミックスダブルス大会 対象：車いすを御利用の方、義肢装具を御利用の方及び健常者 ※年齢、性別は問いません。 ▶アーチェリーフェスティバル 10時～13時 初心者指導や風船割り、リンゴの当て、クレアーチェリーなど 対象：小学5年生～80歳 問合先：市アーチェリー協会・加藤さん ☎090-3983-5635	▶トレーニング・ワンポイント・アドバイス教室（10分前に受付） ①11時～ ②15時～ 各30分程度 対象：小学生以上 （小学生は保護者同伴） 人数 先着各5人	▶初心者向けトレーニング無料 カウンセリング ①9時45分～10時45分 ②11時～12時 ③13時～14時 ④14時15分～15時15分 対象：小学生以上 （小学生は保護者同伴） ▶ペアストレッチ体験会 ①10時～15時半 ②13時～15時半 対象：どなたでも

スポーツ施設・用具の無料開放

施設・用具名		開放時間	対象	定員・時間制限	申込方法
盛岡タカヤアリーナ (本宮五☎658-1212)	トレーニングルーム	9:00 ～ 16:30	小学生以上 ※小学生は保護者同伴	入室可能定員20人 ※1人90分まで	当日窓口で先着順に受付
	バスケットコート	13:00 ～ 16:00	どなたでも	なし ※1団体半面1時間まで	9/7(月)10時から電話・窓口で先着順に受付
総合プール (本宮五☎634-0450)	メインプール	10:00 ～ 16:30	おむつが取れた幼児以上 ※小学生未満は保護者同伴	なし ※最終入場16時	当日受付で入場券を配布
	プレイエリア (浮島・大型ビート板)	13:30 ～ 16:30	おむつが取れた幼児以上 ※小学生未満は保護者同伴	なし ※最終入場16時	当日受付で入場券を配布
いわぎんスタジアム (永井八☎632-3344)	Aグラウンド	13:00 ～ 16:00	どなたでも	なし	当日窓口で受付
太田テニスコート (上太田穴口☎658-0113)	屋外コート（2面）	9:00 ～ 17:00	どなたでも	なし ※1団体1面2時間まで 2団体以上の練習試合等不可	9/4(金)10時から電話・窓口で先着順に受付 (当日受付もあります)
網取スポーツセンター (浅岸字網取☎651-9178)	運動広場	9:00 ～ 17:00	どなたでも	なし ※最大2時間まで	9/4(金)9時から電話・窓口で先着順に受付 (当日受付もあります)
	テニスコート（教室、大会終了後随時開放）	13:00 ～ 17:00	テニス愛好家	なし ※最大1時間まで	
渋民運動公園総合体育館 (川崎字川崎☎683-1636)	柔剣道場	8:00 ～ 17:00	小学生以上 ※小学生は保護者同伴	なし ※最大2時間まで	当日窓口で先着順に受付 (最終受付16時)
	多目的ホール				
	トレーニングルーム	13:00 ～ 17:00			
アリーナ		13:00 ～ 17:00			
みちのくコカ・コーラボトリングリンク (本宮五☎601-5001)	メインリンク	12:00 ～ 18:00	どなたでも	なし	当日窓口で受付 ※手袋を御持参ください。
市立武道館 (住吉町三☎654-6801)	剣道場	11:00 ～ 12:30	なぎなた愛好家	なし	当日窓口で受付
		15:00 ～ 16:30	杖道愛好家		
		11:00 ～ 12:30	少林寺拳法愛好家		
	柔道場	15:00 ～ 16:30	幼児から小学生 ※小学生以下は保護者同伴		
			小学生以上 ※小学生は保護者同伴		
			どなたでも (キックボクシング)		

○ 各施設とも、運動しやすい服装でお越しください。室内のときは、上履きを御持参ください。
○ 設備を傷める恐れがあるスポーツについては、お断りする場合があります。
○ 体調がすぐれない場合、御来場はお控えください。



みんなでスポーツを楽しもう!

事前に申込が必要なイベント（参加無料 ※一部有料）

みちのくコカ・コーラ ボトリングリンク （本宮五☎601-5001）	申込：9/14(月)10時から窓口・電話☎601-5001で先着順に受付 ●アイスホッケー体験会 10時～11時半 4歳～中学生 50人 ※小学生以下は保護者同伴 ●初心者スケート教室 12時～13時 小学生以上 30人
盛岡市弓道場 （加賀野四☎654-6801）	申込：9/4(金)10時から窓口・電話☎654-6801で先着順に受付 ●弓道体験会 9時～12時 中学1年生以上 10人
太田テニスコート （上太田穴口☎658-0113）	申込：9/13（日）10時から9/27（日）まで窓口・電話・ファクス☎658-0113(TEL/FAX兼用)・メール（ita03@arion.ocn.ne.jp）で先着順に受付 ●2026ミックスダブルス団体戦 80人 1組9,000円（男女3人ずつ以上） ①一般の部（年齢制限なし）②ベテランの部（男性満45歳以上・女性満40歳以上） ③シニアの部（男性満60歳以上、女性満50歳以上）
市立武道館 （住吉町三☎654-6801）	申込：9/4(金)10時から窓口・電話☎654-6801で先着順に受付 ●なぎなた初心者体験会 9時半～11時 小学生以上 20人 ●少林寺拳法を使った介護技術講習会 10時～11時 18歳以上の少林寺拳法を用いた介護技術に興味がある方 20人 ●杖道初心者体験会 13時半～15時 中学生以上 20人 ●幼児体育教室 ①13時15分～14時 年少・年中 ②14時15分～15時 年長・小学1年生 各10人 ●キックボクシング 13時半～15時 小学生以上 20人
綱取スポーツセンター （浅岸字綱取 ☎651-9178）	申込：9/28(月)までに盛岡市ソフトテニス協会 佐藤 俊哉 宛にファクス019-662-5255(TEL/FAX兼用)・メール（ta34385@ta2.so-net.ne.jp）で受付。氏名、年齢、性別、電話番号、続柄、経験年数、参加種別を記入のこと。 ●家族ソフトテニス大会（有料） 8時40分～17時 夫婦・親子・きょうだいのペア 1組1,000円 ●初心者ソフトテニス教室 9時～12時 小学生以上の初心者から経験年数2年程度の方
総合プール （本宮五☎634-0450）	申込：9/4(金)9時から窓口・メール（so-go-pool@morioka-sport.or.jp）で受付 たいいくさい ●体育祭スイムトライアル 9時～13時 泳力検定会を含む水泳競技会に挑戦したい方 申込：9/4(金)14時から窓口・電話☎634-0450で受付 ●フィットネス体験会 ①ミニランポリンエクササイズ 10時15分～11時15分 18歳以上 10人 ②ルーシーダットン 11時半～12時半 18歳以上 16人 ●幼児水泳体験教室 ①13時45分～14時半 ②15時15分～16時 おむつがはずれている今年度4～6歳になる幼児 各10人程度
盛岡タカヤアリーナ （本宮五☎658-1212）	申込：9/7(月)10時から窓口・電話☎658-1212で受付 ●ベビママふいっとねす教室（ベビーダンス） 9時半～10時半 首のすわった生後3か月～1歳半の子とその保護者 20組 ●チアダンス体験会 10時～11時 ①年少～小学1年生クラス ②小学2年生～中学3年生クラス 各20人 ●バスケットボール教室 11時～12時 小学生 30人 ●ベビママふいっとねす教室（ピラティス） 11時～12時 3歳以下の子とその保護者 20組