

名古屋市稲永スポーツセンター

スポセンまるごと祭

タイム
スケジュール
は うちへ

平成29年7月24日(月)
9時～21時開催！

無料開放と無料体験教室

トレーニング 弓道 氣功
卓球 バドミントン バウンドテニス
フットサル ソフトバレー カローリング
エアロビクスダンス ヨガ バレト
/ルディックウォーキング バトン
体力アップ測定 etc



スポーツセンターの取り組み・プログラム
スポーツセンターで活動するクラブ・サークル

まるごと
紹介

9:00～21:00

(ご購入いただいた方にささやかなプレゼント！)

- ・「NESPAストレッチDVD①②」の販売
①「ストレッチ・ホームエクササイズ・ダンベル・チューブ・エアロ・特典映像」
②「腰かけエクササイズ」ストレッチ・筋力アップ・リズムにあわせて・特典映像」
- ・「トレーニング室回数券」「駐車場回数券」の販売
- ・「NESPA POINT」をためて応募しよう！3倍ポイントアップ！
受付窓口で発行しています。持っている人は窓口で出してくださいね。



お買い物とプレゼント

10:00～12:00

- ・おかえりやさいの販売
山口義博さん・
リバイブ農園さん・あんさん・ほか
- ・おいしいクッキー販売
ユニオンワークスさん
- ・おいしいパンの販売
ばんだふるさん
- ・「名古屋の野鳥」
(第8版)本の販売
名古屋野鳥観察館さん
ご購入いただいた方に
ささやかなプレゼント！

10:30～14:00

- ・ソフトクリーム、ドリンク(コーヒーまたは紅茶)
50円割引
レストラン金城さん
- ・ミナトグルメ
「おいしい生うどん」の販売
さぬきうどん、
きぬあかり(愛知県産)のうどん
作業所えがおさん
- ・タオル・手芸品の販売
作業所えがおさん

11:00～14:00

- ・「ロコモ予防弁当」
の販売
限定20食
レストラン金城さん

お昼と休憩

野菜も
食べよう

9:00～20:00

- ・港福祉会館紹介コーナー
認知症予防講座の紹介
認知症予防リーダー養成講座 ほか
- ・港生涯学習センター活動紹介コーナー
日本画同好会 絵画の展示
- ・港児童館紹介コーナー
- ・みんなでチャレンジ！藤前干潟クイズ！
環境省名古屋自然保護官事務所さん
- ・ヨシって知ってる？
環境省名古屋自然保護官事務所さん
稲永ビジターセンター、藤前干潟を守る会さん
- ・藤前干潟の野鳥写真展
(カワセミ、コササギ、ミサゴなど)
名古屋野鳥観察館さん
- ・藤前干潟クリーン大作戦！来てみる？美男美女のすすめ
藤前干潟クリーン大作戦実行委員会さん
(エコ宣言した方にささやかなエコグッズプレゼント)

10:00～12:00

- ・ものわずれ相談会ほか
港区東部いきいき支援センターさん
- ・いきいき介護予防クイズに挑戦
港区東部いきいき支援センターさん
挑戦者には参加賞プレゼント！
- ・リフレクソロジーで癒してもらおう
はっぴーひろばさん
癒しのマッサージをします
- ・手づくりしよう！プラバン&パステルアート
はっぴーひろばさん
- ・キュートなロゼットリボンの販売
はっぴーひろばさん

作品展示と手作り体験



13:00～13:30
「サロンコンサート」

- ・鶴岡真弓さん ケルティックハーブ
野口理絵子さん ライアー



10:00～15:00

- ・3Dクラフト作ってみたいよ
(あつ～！と驚くステキな立体作品です)
(折り紙やクラフト、広告など身近な紙でできました！)
稲スポスタッフ
- ・3Dクラフト体験教室・かわいいう針山
(ステキな作品ができます)
11:00～15:00まで 稲スポスタッフ
4名ずつ随時予約受付
材料費 無料
- ・手づくりしよう！こぶたのブーちゃん
(幼児～どなたでも作れます)
講師 服部昌子さん
材料費 1つ 200円 (限定30個)
- ・手づくりしよう！水引でキラキラ富士山
講師 服部昌子さん

10:00～15:00

- ・シャドーアート展
(ヨシで作られた和紙の作品もあります)
服部昌子さんほか
- ・シャドーアート体験教室
(ステキな作品ができます)
11:00～15:00まで 講師 服部昌子さん
4名ずつ随時予約受付
材料費 1000円～2500円ほど
(老眼鏡をお持ちの方は持ってきてください)
はさみほかの用具はお貸します

スポーツだけじゃない！
一地域の活動もご紹介～

50円割引券

ソフトクリーム・ドリンク(コーヒーまたは紅茶)
平成29年7月24日(月)のみ
10:30～14:00・1グループ有効
レストラン金城(稲永スポーツセンター内)

名古屋市稲永スポーツセンター

スポセンまるごと祭り

平成29年7月24日(月)
9時～21時開催！

スポーツも
ライトに
ざっくり
定期的
がいっぱい！

からだを
動かす習慣
ありますか？

スポーツセンターではいつもはどんなことできるの？

- ・バスケットやバレーボール、卓球などの球技はもちろん！
- ・予約してご利用いただくことができます。自主グループ・サークルに入って仲間と健康・運動・スポーツを続けることができます。
- ・スポーツ大会の打合せや開催・運営のサポートをしています。
- ・トレーニング室や弓道練習場を個人利用できます。
- ・スポーツ教室やエアロビクスレッスンなどを開催しています。まもなく秋開講の教室が始まります。はじめてみませんか？
- ・運動指導員は認知症予防、肥満予防、ロコモ予防、生活習慣病予防、スポーツ、ウォーキング、体操などの出張指導に行っています。健康、運動やスポーツ障害、生活習慣病予防に関する相談窓口があります。

「まるごと祭り」では球技もトレーニングも弓道もエアロもその他いろいろスポセンまるごと！盛りだくさんで体験していただけます。スポーツセンターで活動中のクラブ・サークルも紹介します。どうぞ1日スポーツセンターをお楽しみください。運動が久しぶりの方は、体調にあわせて無理せず行なってください。準備運動、整理運動、水分補給をお忘れなく！

地域の活動もご紹介！
港生涯学習センター
港区いきいき支援センター
港福祉会館・港児童館
ユニオンワークス
作業所えがお
ばんだふる
シャドーアートづくり講師
はっぴーひろば

藤前干潟を守る活動もご紹介！
環境省名古屋自然保護官事務所
稲永ビジターセンター
藤前干潟を守る会
藤前干潟クリーン大作戦実行委員会
野鳥観察館

認知症予防・介護予防・ロコモ予防コーナー
脳とからだの運動、コグニサイズ体験とロコモ予防の運動と、ロコモ予防弁当販売をします。いきいき介護予防クイズにも挑戦してみてください。体力アップ測定会、介護予防カルタ大会やものわすれ相談会など

コンサート、手づくりコーナー
いなえ子育てサロンでも演奏していただいています。稲永スポーツセンタースタッフもクラフトづくりを手伝っています。

販売コーナー
自宅でできる運動のDVD、レストラン、おかえりやさい、クッキー、ミナトグルメのうどん、パンほか美味しいものを販売、名古屋の野鳥の本など

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
第1競技場		「スポーツひろば」 ミニテニス・バウンドテニス 卓球・ソフトバレーボール 稲永バウンドテニスクラブ模範試合 & 体験講習会 (10:00～10:50)			 		「スポーツひろば」 フットサル・ドッジボール カローリング・バドミントン オサムバトン模範演技 & 体験講習会 (14:00～14:30) カローリング同好会模範試合 & 体験講習会 (15:00～15:50)				でらスポ名古屋 「オーシャンズ フットサルひろば」 小学生 定員30名 名古屋 オーシャンズ	
第2競技場	気功模範 演舞 と体験会 中日気功 普及会 		中日気功 普及会 当館気功教室は約30年 です。30～80代の会員で 心と身体をリフレッシュしながら 楽しく練習しています。 講師 田中陽子	ノルディック ウォーキング 体験会 定員20名 日本ノルディック フィットネス協会 小野澤 広利先生	ノルディックウォーキング体験会は中学生以上 を対象に行ないます。動きやすい服装、歩きやすい 靴、水筒、両手が使えるようにしてご参加ください。 ロッカー10円もご利用いただけます。 ストックはお貸します。稲永公園内で行ない ます。大雨のときは館内で行なう予定です。			グラフィックインストラクターにあわせて楽しんでください！ JOYBEAT 多彩なプログラムから「癒し系」「エアロ系」「筋力系」のプログラムをご用意しました！				
軽運動室	かんたん 体幹・バレーン 石川祐希 先生	介護予防 カルタ大会 & コグニサイズ 港福祉会館	やさしい エアロ 横井純子 先生		脳活性！ 認知症予防 & ボール エクササイズ 寺澤美佳子 先生	午後の ゆったり ヨガ マハーン バドマ講師	キュッと 引き締め エアロ 臨本真由美 先生		癒		減	筋 闘 
弓道練習場	無料開放 無料開放 時間帯は 経験者のみ 弓矢はご 持参くだ さい。	初心者弓道 体験教室 定員25名 名古屋港弓道会			無料開放	初心者弓道 体験教室 定員25名 名古屋港弓道会		初心者弓道体験教室参加者は 中学生以上を対象に行ないます。 動きやすい服装(金具が前につ いていないもの、上:長袖Tシャツ、 下:ジャージ、靴下着用)でご参 加ください。 				
トレーニング室	9:30から 無料開放		目指せ！ 体力アップ！ 測定会 & グループレッ スン 定員20名				スタイルアップ ウォーキング 講習会 定員20名	    無料開放は中学生以上が対象です。 運動しやすい服装、室内運動靴、タオル、水筒をお持ちください。				

原則として当日参加申込・講座参加無料です。

ただし「オーシャンズフットサルひろば」「ノルディックウォーキング体験会」「初心者弓道体験教室」「目指せ！体力アップ！測定会 & グループレッスン」「スタイルアップウォーキング講習会」は、電話・インターネット(電子申請サービス)にて事前受付を行います。(7月22日まで)。
※定員に達しない場合は当日まで先着受付。

問い合わせ先



名古屋市稲永スポーツセンター

〒455-0845 名古屋市港区野跡五丁目1-10
TEL384-0300 FAX384-0303
指定管理者：(公財)名古屋市教育スポーツ協会
HPアドレス <http://www.nespa.or.jp/>
*駐車場：約280台(有料)

◆ご来館は公共交通機関の利用が便利です◆

◎市バス<幹線地1><金山25>系統ほか
「稲永スポーツセンター」「野跡小学校」下車

◎あおなみ線
「野跡」駅下車

