

## 無料体験会

# 大宮武道館 スポーツフェア 2024 9月21日(土)

キッズダンスの  
発表会も  
同時開催！



## キッズ柔道体験会

基本的な柔道の礼儀作法、  
受け身や技を、楽しく  
体験します。

事前  
申込



- 会場 柔道場
- 時間 10:30~12:00
- 対象 5歳~15歳
- 定員 30名(先着順)
- 持ち物 動きやすい服装、飲み物
- 講師 大宮少年柔道同好会

12:10~12:20  
(予定)  
映画や舞台で活躍している  
本物の俳優達による  
**殺陣ショー &  
演舞開催!**

## みんなでプレーできる 走らない“サッカー” ウォーキングフットボールチャレンジ

サッカー未経験者でも、運動が苦手でも、怖がらずに  
プレーできる走らないサッカーです。  
ルールを知ってウォーキング  
フットボールを楽しもう!

事前  
申込

〈主なルール〉

- 走らない
- ディフェンスには行けない
- 接触禁止

- 会場 主道場
- 時間 10:00~11:30
- 対象 小学生以上  
※小学生は保護者同伴  
※原則親子で同じチームでプレーします
- 定員 50名(先着順)
- 持ち物 室内シューズ、動きやすい服装、飲み物
- 講師 フットサル大宮、大宮アルディージャ普及部コーチ



※実際の会場は室内です。  
※写真はイメージです。



## 体組成測定会 健康・運動相談会

さいたま市立病院スポーツ医学総合  
センターの武田医師と理学療法士に  
よる、体組成測定会と健康・運動相  
談会を行います。

当日  
申込

- 会場 剣道場
- 時間 10:00~12:30
- 協力 さいたま市立病院



## たて “殺陣”侍体験

事前  
申込

時代劇にある「殺陣」を安全に  
カッコいい構えや、刀捌きをお伝えし  
ます。襲う役、襲われる役と両者の立  
ち回りができるまでになります。  
最後にはみんなで協力して演技して  
一つのシーンを作り上げます。

- 会場 剣道場
- 時間 10:30~12:00
- 対象 小学生以上
- 定員 15名(先着順)
- 持ち物 動きやすい服装、飲み物
- 講師 一般社団法人活人無双流阿部道場



## 親子ヨガ体験会

筋肉をほぐし緩め、親子で基本的  
なヨガのポーズを  
とっていきます。

- 会場 柔道場
- 時間 9:15~10:15
- 対象 5歳以上の子ども  
とその保護者

事前  
申込

- 定員 15組(先着順)
- 持ち物 動きやすい服装、飲み物
- 講師 Norika先生



大宮武道館  
スポーツフェア  
お申込  
お問合せ先

申込開始9月1日(日)9:00~  
大宮武道館 (受付時間9:00~21:00)

電話:048-687-0100

各種スポーツ教室  
情報はこちら ▶

