

# 2020 10月11日

## 新型コロナウイルス感染症対策について

- ・施設入場時に検温を実施、確認票(体調チェックシート)の記入をお願いいたします
- ・運動時以外は必ずマスクの着用をお願いいたします
- ・細めな手洗い、アルコール等による手指消毒をお願いいたします
- ・適度な距離をとるようお願いいたします
- ・手拭きタオル、室内シューズ(スリッパ貸出不可)、くつ袋をご持参ください
- ・館内及び更衣室内の密を防ぐため入場制限を行う場合がございます

以下項目①～④につきまして、参加前2週間において該当する項目がある方は、参加をご遠慮いただきます。

- ① 発熱、咳、のどの痛み等の風邪の症状、だるさ、息苦しさ、嗅覚や味覚の異常、体が重い、疲れやすい等の症状がある場合
- ② 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触がある場合
- ③ 同居家族や同じ職場の人など身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
- ④ 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合



パンデミックからみんなをまもるため  
皆様のご協力をお願いいたします

## エンジョイ！ビーチスポーツ

(ビーチスポーツネットワーク事業)

みんなで「はだし」になってビーチスポーツを楽しもう！  
永福体育館アンバサダーの浦田聖子さんもビーチバレーボールに参加します。



浦田聖子さん  
元ビーチバレーボール選手

ビーチバレーボール  
9:00～11:30



ビーチテニス  
13:00～15:00



ビーチサッカー  
15:30～17:30



子どもタイム  
「ビーチであそぼう！」  
①11:30～13:00  
②15:00～15:30



※当日の天候が雨天の場合・・・  
各種目の開始1時間半前までに永福体育館ホームページ (<https://www.eifuku-sports.com/>)  
にて開催の有無をお知らせしますのでご確認ください。



# スポーツフェスティバル in 永福

観る・楽しむ・体感する！！

## 「ハンドボール」

日本代表選手のプレーを間近で観よう！



元木 博紀 選手  
第44回日本リーグベストセブン賞



木村 昌丈 選手  
第41回日本リーグベストセブン賞

【出演】大崎電気OSAKI OSOL

元木 博紀、木村 昌丈、高間 アミン、柴山 裕貴博、小山 哲也

※選手は変更になる場合がございます。ご了承ください。

場所/1F体育館 時間/①13:00～14:00 ②14:00～15:00

対象/どなたでも 定員/各50名 ※申込方法は裏面をご覧ください

(スポーツ振興課事業)

## 「アート×ダンス×スポーツ」

## サイリウムダンス



「サイリウムダンス」とは

アイドルライブやアニソンイベントなどでファンが生み出した  
ヲタ芸はいま、「サイリウムダンス」として脚光を浴びています。  
光るスティックを手にみればアニソンを乱舞しよう！

場所/1F体育館 時間/15:30～17:00

定員:50名 対象:小学生(親子で参加可能)

※申込方法は裏面をご覧ください



参加者全員に  
ルミカライトをプレゼント！



ヒップ・アップアーティスト  
松尾タカシさんによる  
「おしり」エクササイズ

場所/1F体育館 時間/9:30～11:00  
定員/50名 対象/15歳以上(中学生を除く)



ZUMBA

場所/1F体育館 時間/11:30～12:30  
定員/45名 対象/15歳以上(中学生を除く)

※申込方法は裏面をご覧ください

どなたでも参加できる「クイズラリー」や「ミニミニ緑日」など  
様々なプログラムを実施します。  
ご家族やお友達とぜひ遊びに来てください！

他にも盛りだくさん！  
詳細は裏面へ⇒⇒



## 永福体育館



TEL 03-3328-3146

住 所 杉並区永福1丁目7番6号

開館時間 9:00～21:00

休館日

毎月第2水曜日・年末年始(12/28～1/4)

<https://www.eifuku-sports.com/>

【電車】京王線「下高井戸駅」から徒歩5分 京王井の頭線「永福町駅」から徒歩7分  
【バス】京王井の頭線「浜田山南」から南北バス「すざ丸(さくら路線)」  
「京王線下高井戸駅」行きに乗り、「下高井戸駅入り口」下車徒歩5分

※他に施設保守等で臨時休館する場合があります。  
※駐車場はありません。公共交通機関または自転車でお越しください。

【お客様の個人情報について】お預かりいたしました個人情報(法令に従い、永福体育館(指定管理者:杉並・スポーツカルチャー共同事業体)で適切に管理・保管致します。利用目的等詳細につきましてはホームページに記載されている「個人情報の取扱について」「個人情報保護方針」をご確認下さい。

# タイムテーブル 永福体育館 2020 スポーツフェスティバル 10/11 (日)

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00
ビーチコート		ビーチバレーボール 9:00~11:30		ビーチであそぼう♪ 11:30~13:00		ビーチテニス 13:00~15:00		ビーチであそぼう♪ 15:00~15:30	ビーチサッカー 15:30~17:30
1F 体育館		「おしり」エクササイズ 9:30~11:00		「ZUMBA」 11:30~12:30		観る・楽しむ・体感する! 「ハンドボール」 ①13:00~14:00 ②14:00~15:00		サイリウムダンス♪ 15:30~17:00	
2F 小体育室1		ポッチャ・視覚障害者サッカー体験会 9:30~12:00				ポッチャ・視覚障害者サッカー体験会 13:00~16:00			
3F 小体育室2		ミニミニ緑日 9:30~12:00				ミニミニ緑日 13:00~16:00			
1F エントランスホール		クイズラリー受付 9:30~12:00 アスリートネイル体験コーナー 10:00~12:00				クイズラリー受付 13:00~16:00 アスリートネイル体験コーナー 13:30~16:00			
2F トレーニングルーム		自乗トレーニングマシン講座 ① 10:00~10:30				自乗トレーニングマシン講座 ② 14:00~14:30			
ピロティ (正面入口前)		腕立キング ① 10:00~11:00	握力キング ① 11:00~12:00	トレーニングルーム終日無料 9:00~20:50				腕立キング ② 15:00~16:00	握力キング ② 16:00~17:00
		ボールウォーキング体験会 ①10:00~10:30 ②10:45~11:15 ③11:30~12:00		トレーニングルーム終日無料 9:00~20:50					

SUNABA Cafe ☺☺☺ ☺☺☺☺

営業時間 10:00 - 16:30

■DRINK

- ・コーヒー (HOT・COLD) 150円
- ・紅茶 (HOT・COLD) 150円
- ・ウーロン茶 (HOT・COLD) 150円
- ・ジャスミン (HOT・COLD) 150円
- ・オレンジジュース 150円

■FOOD

- ・アグインの焼き菓子 100円〜
- ・パン工房Puku Pukuのパン 200円〜



**トレーニングルーム【終日無料】**

時間/9:00~20:50  
対象/15歳以上 (中学生を除く) 利用可  
※利用時間は2時間制で定員は常時15名となります

★自乗トレーニングマシン講座★ **当日申込**

時間/①10:00~10:30 ②14:00~14:30  
定員/各回6名

**ビーチバレーボール**

時間/9:00~11:30 **事前申込**

定員/40名程度  
対象/どなたでも  
永福体育館アンバサダーの浦田聖子さんも参加します!

(ビーチスポーツネットワーク事業)

**ビーチテニス**

時間/13:00~15:00 **事前申込**

定員/30名程度  
対象/どなたでも  
ビーチテニスは地面にバウンドさせません!  
初めての方も簡単にご参加いただけます。

(ビーチスポーツネットワーク事業)

**ビーチサッカー**

時間/15:30~17:30 **事前申込**

定員/40名程度  
対象/どなたでも  
親子参加や友だちと一緒に、もちろん個人参加もOK!  
ビーチサッカーのルールや特徴を学びます。

(ビーチスポーツネットワーク事業)

**ビーチであそぼう♪**

時間/①11:30~13:00 ②15:00~15:30 **随時参加**

対象/どなたでも



自分の体重を利用してトレーニングができる「ELEVATEマシ」。いまいち使い方がわからない! ? といった方、... トレーナーと一緒に学びましょう!

参加者には「ELEVATEマシン」のトレーニングメニューをプレゼント!



**ヒップ・アップアーティスト**

松尾タカシさんによる「おしり」エクササイズ

時間/9:30~11:00 場所/1F 体育館 **事前申込**

定員/50名 対象/15歳以上 (中学生を除く) ※お持ちの方はヨガマットを持参ください

一生歩ける身体を手に入れるためには、身体の中で最大・最強の筋肉である「おしり」の筋肉を鍛えることが重要です。毎日できて効果的なおしりの鍛え方として「おしり体操」などのエクササイズを実践しながらお伝えします!

**観る・楽しむ・体感する! 「ハンドボール」**

時間/①13:00~14:00 ②14:00~15:00 **事前申込**

場所/1F 体育館 定員/各50名 対象/どなたでも

大崎電気OSAKI OSOLのプロハンドボール選手が来場します!  
日本代表選手のプレーを間近で観よう!  
この機会にぜひご参加ください。 (スポーツ振興課事業)



**アート×ダンス×スポーツ=「サイリウムダンス」**

時間/15:30~17:00 場所/1F 体育館 **事前申込**

定員/50名 対象/小学生以上 (親子で参加可能)

アイドルライブやアニソンイベントなどでファンが生み出したヲタ芸は、いま、「サイリウムダンス」として脚光を浴びています。  
光るスティックを手にもみんなでアニソンを乱舞しよう♪



**ボールウォーキング体験会**

時間/①10:00~10:30 ②10:45~11:15 ③11:30~12:00 **当日申込**

場所/永福体育館正面入り口から神田川沿い  
定員/各回約15名程度 対象/どなたでも

2本のボールを持ち、永福体育館入り口から神田川沿いのショートコースを歩きます。(杉並さわやかウォーキング)



**ZUMBA**

時間/11:30~12:30 場所/1F 体育館 **事前申込**

定員/45名 対象/15歳以上 (中学生を除く)

ラテン系の音楽とダンスを融合した「ダンスフィットネスプログラム」です。  
ラテン系のダンスを踊ったことのない方も楽しく参加することができます。  
大きな体育館の中で思う存分に動きましょう!



**施設内クイズラリー受付**

時間/①9:30~12:00 ②13:00~16:00 **随時参加**

場所/1F エントランスホール  
対象/どなたでも

クイズラリーに参加して景品をゲット!!



**アスリートネイル体験コーナー**

時間/①10:00~12:00 ②13:00~16:00 **随時参加**

場所/1F エントランスホール  
対象/15歳以上 (中学生を除く) (一人10分程度)

爪のことを知って競技パフォーマンスアップ↑



**腕立キング ② (各20名)**

①10:00~11:00 ②15:00~16:00 **当日申込**

**握力キング ② (各20名)**

①11:00~12:00 ②16:00~17:00

場所/2F トレーニングルーム前通路  
対象/15歳以上 (中学生を除く)  
挑戦者求む!! 己の限界に挑戦!!

**申込方法**

電話での申し込み、または直接永福体育館にお越しください。

**TEL 03-3328-3146**

9月25日(金) 午前10時~受付開始 (先着順)

※杉並区在住・在学・在勤の方優先。  
10月5日(月)以降、定員に空きがある場合は区外の方も申し込み可

**事前申込** 当日、直接会場にお越しください。開始15分前から先着順で受付となります。※定員になり次第、受付終了

**随時参加** 当日、直接会場にお越しください。開催時間内に随時ご参加ください。※参加者多数の場合は整理券を配布します。

**当日申込** 当日、直接会場にお越しください。開始15分前から先着順で受付となります。※定員になり次第、受付終了

**随時参加** 当日、直接会場にお越しください。開催時間内に随時ご参加ください。※参加者多数の場合は整理券を配布します。

出かける前に持ち物をチェック! 新型コロナウイルス対策も忘れずにね!!

- 運動できる服装
- マスク (運動時以外は着用)
- 体育館履き (スリッパ/貸出不可)
- 飲み物
- くつ袋 (10円かかります)
- ヨガマット
- タオル (手洗後はしっかりふき取りましょう)


