

2022 Mon 10/10

新型コロナウイルス拡大防止へのご協力をお願いいたします

2022年4月より一体管理を行っている松ノ木運動場、下高井戸運動場/区民集会所でも同日スポーツフェスティバルを開催します。永福体育館とはまた違ったイベントとなっています。是非、こちらにも足をお運びください！！

下高井戸・松ノ木のスポーツフェスティバル
事前プログラム申込 事前入場登録



下高井戸人工芝グラウンド



下高井戸区民集会所



ホームページ
QRコード

松ノ木軟式野球場



松ノ木人工芝テニスコート



ホームページ
QRコード

参加費
無料

※参加方法は裏面の
申込方法をご確認ください



スポーツフェスティバル in エイフク



TEL

03-3328-3146

住所

〒168-0064
杉並区永福1丁目7番6号

開館時間

9：00～21：00

【アクセス】
京王線「下高井戸駅」から徒歩8分 京王井の頭線「永福町駅」から徒歩10分
※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

今年もワクワク
いっぱい！！
ダッシュで裏面
詳細をチェック



タイムテーブル 2022 スポーツフェスティバル in エイフク 10/10 (月・祝)

9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00
ビーチコート	ビーチバレーボール 9:00 ~ 11:30		子どもタイム ビーチであそぼう♪ 11:30 ~ 13:00		ビーチテニス 13:00 ~ 15:00		子どもタイム ビーチであそぼう♪ 15:00~16:00	ビーチサッカー 16:00 ~ 18:00	
1F 体育館	「おしり」エクササイズ 9:30 ~ 11:00				スラックラインパーク & GIBBONライダーパフォーマンス 12:30 ~ 18:00				
2F 小体育室1	ポッチャ・視覚障害者サッカー体験 ①9:30 ~ 12:00				ポッチャ・視覚障害者サッカー体験 ②13:00~16:30				
3F 小体育室2	VRアトラクション ①9:30~12:00				VRアトラクション ②13:00~16:30				
1F エントランスホール	e-sports バーチャルサイクリング ①9:30~12:00 アスリートネイル体験コーナー 10:00 ~ 12:00				e-sports バーチャルサイクリング ②13:30~17:00 アスリートネイル体験コーナー 13:30 ~ 16:30				
2F トレーニングルーム	★自重トレーニングのすすめ ①10:00~11:00			トレーニングルーム 終日無料 9:00~20:50		★自重トレーニングのすすめ ②14:30~15:30			
3F 会議室1	美容で健康セミナー 9:30~10:45			アクティブ・ビューティー セミナー 11:45~13:00			親子でミニ四駆を作って走らせよう！ 14:00~18:00 作成は17:00まで		
ピロティ (正面入り口前)		ボールウォーキング体験 9:30~12:30							

SUNABA Café

営業時間 10:00 - 17:00

■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
- ・ラムネ 150円

■FOOD

- ・ガレージゼロロクの
(限定50食) スパイスカレー 900円
- ※11時30分から販売開始
- ・イザインの焼き菓子 100円〜
- ・パン工房Puku Pukuのパン 200円〜



出かける前に持ち物をチェック!!新型コロナウィルス対策も忘れずにね!

- ☐ 運動できる服装 ☐ マスク (運動時以外は必ず着用)
- ☐ 室内シューズ (スリッパ貸出不可) ☐ 飲み物
- ☐ くつ袋 (10円かかります) ☐ タオル

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

※10/10に限り利用時間は2時間で定員は常時15名となります

★自重トレーニングのすすめ

時間/①10:00~11:00 ②14:30~15:30

随時参加

ビーチバレーボール

事前

時間/9:00~11:30

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

ビーチバレーボールに参加します!!

(ビーチスポーツネットワーク事業)



ビーチテニス

事前

時間/13:00~15:00

定員/25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

事前

時間/16:00~18:00

定員/40名程度

対象/どなたでも

親子や友だちと一緒に、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)



子どもタイム「ビーチであそぼう♪」

随時参加

時間/①11:30~13:00

②15:00~16:00

対象/どなたでも

みんなはだしになって

ビーチコートを楽しもう!



ポッチャ・視覚障害者サッカー体験

随時参加

時間/①9:30~12:00

②13:00~16:30

場所/2F 小体育室1

対象/どなたでも

スポーツ推進委員とバラスポーツを

体験しよう!

(杉並区スポーツ推進委員事業)



美容で健康セミナー

事前

時間/9:30~10:45 場所/3F 会議室1

対象/50歳以上 定員/20名

「化粧のちから」を通じて、健康寿命を延伸しシニアの

元気を後押しします。

予防や介護予防として活用できます。



ヒップ・アップアーティスト

事前

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

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

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!



親子でミニ四駆を作って走らせよう!

随時参加

時間/14:00~18:00 作成は17:00まで

場所/3F 会議室1 対象/親子

※ミニ四駆 1セット1,300円 (電池付き)

(先着35セット)

※ミニ四駆の持参可



スラックラインパーク & GIBBONライダーパフォーマンス

時間/12:30~18:00 場所/1F 体育館

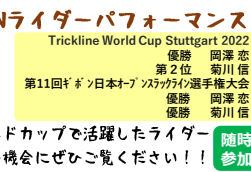
対象/どなたでも

バランス感覚や集中力などを鍛えることが

できる人気のスラックラインを体験しよう!

今年ドイツで開催されたスラックラインワールドカップで活躍したライダー

の、世界トップレベルのパフォーマンスをこの機会にぜひご覧ください!!



VRアトラクション

時間/①9:30~12:00 ②13:00~16:30 場所/3F 小体育室2

■ VR高所絶叫体験「チェイス・ザ・フェアリー」 対象/高所恐怖症以外の方

つかまえるのは幸せになれる、という伝説の妖精。気がつけば、手の届きそうなのにフワフワ

浮いてるではないか!しかしここはビルの高層階、下を見ちゃダメー!!

■ 恐竜アドベンチャーVR「ダイノキックウェイ」 対象/7歳以上推奨 (保護者同伴の場合は相談のうえ)

■ プランコ型ライドVR「アーバンコースター」 対象/7歳以上推奨 (保護者同伴の場合は相談のうえ)

※乗り物酔いしやすい方はご注意ください

恐竜たちが住まうパークの中を駆け抜けたり、高層ビルの間を疾走する爽快感あふれるジェットコースターアトラクション



e-sports バーチャルサイクリング

随時参加

時間/①9:30~12:00 ②13:30~17:00

場所/1F エントランスホール

対象/ 小学3年生程度 ~ ※身長130cm以上

実際に自転車をごくことで画面内の

アバターがリアルな景色の中を疾走します!



アスリートネイル体験コーナー

随時参加

時間/①10:00~12:00

②13:30~16:30

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!



ボールウォーキング体験

随時参加

時間/9:30~12:30

場所/ピロティ (正面入り口前)

対象/どなたでも

2本のボールを持ち、永福体育館から近隣公園を往復する

ショートコースを歩きます。

(杉並さわやかウォーキング)



緊急告知

現実世界に仮想世界を重ね合わせた拡張現実世界(AR)

施設を巡るARスタンプラリーを近日ラスト公開予定!

今後のチラシやホームページをご確認ください

施設内クイズラリー受付

随時参加

時間/①9:30~12:00

②13:00~16:00

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!!



申込方法

【事前プログラム申込】

◆WEB申込 (抽選)

・申込期間/9月16日(金) 午前10時~9月25日(日) ※杉並区在住・在勤・在学・在園の方のみ

・当落発表/9月28日(水) ※インターネット環境がない方は、永福体育館までお問い合わせください

◆2次申込: 電話または永福体育館の受付窓口へ直接申込 (先着順)

・申込開始/10月1日(土) 午前10時~ ※空きのあるイベントのみ申込受付 (杉並区外の方の申込可)

↓↓事前プログラム申込↓↓



【事前入場登録】

◆WEB登録

・登録いただくに入館時の入館確認票を記入せずに入場いただけます

・混雑緩和の為、事前の登録にご協力お願いいたします

・登録開始日/9月16日(金)~当日まで

※インターネット環境がない方は、当日、入館確認票に記入をお願いします

※事前申込プログラムに当選された方は登録の必要はございません

↓↓事前入場登録↓↓



事前

事前プログラム申込で当選された方のみご参加いただけます。
開始10分前より各会場への入場受付を行います。

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いたします。