



# スポーツフェスタ2019

2019年10月14日[月]体育の日

～お申込み・お問い合わせは、  
各スポーツセンターへ～



**大内スポーツセンター TEL24-1810**  
(とらまる てぶくろ体育館)

**要申込 フットサル交流大会**  
**場所** とらまる てぶくろ体育館 メインアリーナ  
**時間** 9:00～17:00  
**対象** 職場対抗5チーム フリー5チーム 審判ができること  
**参加料** 1チーム2,000円(保険料込)  
**申込** 9/27AMまで 定数に達し次第締切

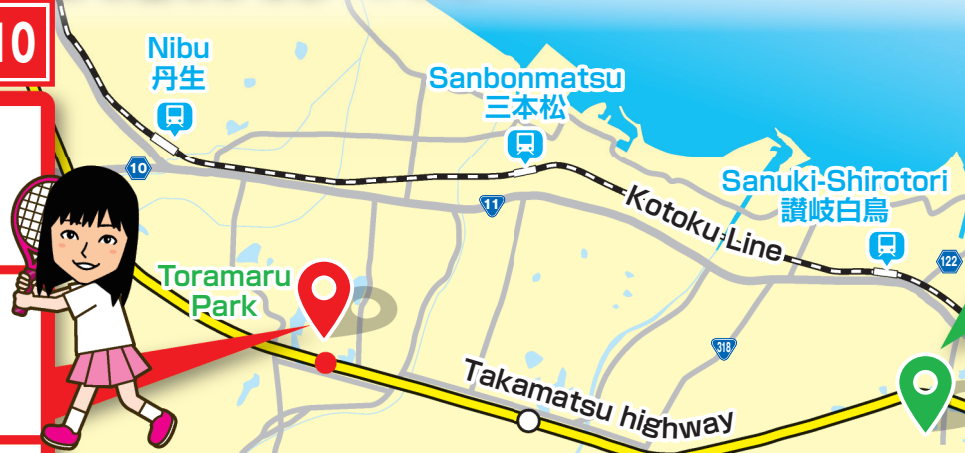
**要申込 テニス大会ミックスダブルス**  
**場所** とらまる公園テニスコート  
**時間** 9:00～17:00  
**対象** オープン 30組  
**参加料** 1組2,000円(保険料込)  
**申込** 10/4まで 定数に達し次第締切

**申込不要 健康運動教室体験**  
**場所** とらまる てぶくろ体育館 2階会議室A  
**時間** 10:00～10:30  
**対象** フリー 当日先着順で10名  
**参加料** 100円(保険料込)  
**申込** 開催時間までに体育館受付へお越しください

**申込不要 トレーニングルーム無料開放**  
**場所** とらまる てぶくろ体育館 トレーニングルーム  
**時間** 8:30～17:00 ※11:00～11:30に器具の使い方説明会実施  
**対象** 中学生以上 但し中学生は保護者同伴  
**注意** 上靴着用のごと  
 開催時間内に体育館受付へお越しください

**申込不要 サブアリーナ無料開放**  
**場所** とらまる てぶくろ体育館 サブアリーナ  
**時間** 9:00～17:00 **対象** フリー  
**注意** レンタル料等別、上靴着用のごと  
 開催時間内に体育館受付へお越しください  
**種目** 卓球、バドミントン、ソフトバレーボール

後援/東かがわ市教育委員会、東かがわ市体育協会  
 協賛/讃岐東部サッカー協会、東かがわ市グラウンドゴルフ協会、  
 RIZAP株式会社スポーツマンクラブ外都部、YA-DOヤード、  
 マサキスポーツ、山口スポーツ、有限会社四国ベンディング、  
 香川ペプシコーラ販売株式会社、ダイドードリンク株式会社、  
 四国コカ・コーラボトリング株式会社高松営業所、  
 関西フローズン株式会社香川営業所、  
 株式会社ウエストアライアンス香川サービスセンター、  
 株式会社キリンビバックス徳島支社(順不同)



**引田スポーツセンター TEL33-7163**  
(引田温水プール)

※臨時休館中も申込可  
(ただし、火曜日は除く)

**要申込 水中泳法撮影会**  
**場所** 引田温水プール  
**時間** ①11:00～12:00 ②14:00～15:00  
**対象** 25m泳げる方 各5名 **参加料** 500円(保険料込)  
**申込** 9/13まで 申込多数の場合は抽選

**要申込 4泳法ポイントレッスン**  
**場所** 引田温水プール  
**時間** ①12:00～平泳ぎ ②13:00～バタフライ  
 ③13:30～背泳ぎ ④15:00～クロール  
**対象** 中学生以上 先着順で各8名  
**参加料** 各100円(保険料込)  
**申込** 9/13まで 定員に達していない場合延長

**要申込 おもちゃを作ってプールでおぼぼう!**  
**ペットボトル工作**  
**場所** 引田温水プール **時間** 10:00～11:00  
**対象** 幼児・小学生 先着順で8名  
**参加料** 100円(保険料込)  
**申込** 9/13まで 定員に達していない場合延長

**申込不要 プール水遊び**  
**場所** 引田温水プール **時間** 10:00～11:00  
**対象** 小学4年生以上 **参加料** 無料

**要申込 JSA体験**  
**場所** 引田武道館 1階柔道場  
**時間** 10:00～10:45  
**対象** 高校生以上 15名 **参加料** 100円(保険料込)  
**申込** 9/13まで 申込多数の場合は抽選

**要申込 パークゴルフミニコンペ**  
**場所** 引田パークゴルフ場  
**時間** 9:00～11:30  
**対象** 18歳以上 72名 **参加料** 500円(保険料込)  
**申込** 9/13まで 定員に達し次第締切

**申込不要 引田パークゴルフ場無料開放**  
**時間** 13:00～17:00  
**対象** フリー 但し小学生以下は保護者同伴  
**注意** レンタル料等別、運動靴着用のごと  
 開催時間内に引田パークゴルフ場へお越しください

**申込不要 引田温水プール無料開放**  
**時間** 9:00～17:00  
**対象** フリー 但し小学3年生以下は保護者同伴  
**注意** 水着・水泳帽子着用のごと  
 開催時間内に温水プール受付へお越しください

**白鳥スポーツセンター TEL24-1522**  
(白鳥中央公園体育館)

**申込不要 フリースペース**  
**場所** 白鳥中央公園体育館 **時間** 14:00～16:00  
**対象** フリー 但し小学生以下は保護者同伴  
**注意** レンタル料等別、上靴着用のごと  
 開催時間内に体育館受付へお越しください  
**種目** 卓球、バドミントン、ソフトバレーボール

**申込不要 体力測定**  
**場所** 白鳥中央公園体育館 **時間** 9:00～12:00  
**対象** 健康で運動のできる小学生以上  
**注意** 上靴着用のごと  
 開催時間内に体育館受付へお越しください  
**主催** 東かがわ市スポーツ少年団  
**協力** 東かがわ市スポーツ推進委員会

**申込不要 トレーニングルーム無料開放**  
**場所** 白鳥中央公園体育館 トレーニングルーム  
**時間** 8:30～16:00  
**対象** 中学生以上 但し中学生は保護者同伴  
**注意** 上靴着用のごと  
 開催時間内に体育館受付へお越しください

**申込不要 テニスコート無料開放**  
**場所** 白鳥中央公園テニスコート **時間** 9:00～16:00  
**対象** フリー 但し小学生以下は保護者同伴  
**注意** レンタル料別、運動靴着用のごと  
 開催時間内に体育館受付へお越しください



**申込不要 引田運動公園テニスコート無料開放**  
**時間** 13:00～17:00  
**対象** フリー 但し小学生以下は保護者同伴  
**注意** レンタル料別、運動靴着用のごと  
 開催時間内に引田パークゴルフ場へお越しください

**申込不要 引田飛翔体育館無料開放**  
**時間** 13:00～17:00  
**対象** フリー 但し小学生以下は保護者同伴  
**注意** レンタル料等別、上靴着用のごと  
 開催時間内に体育館へお越しください  
**種目** バスケット、バドミントン、ソフトバレーボール

Copyright © 2013 NIGAOE MAKER. All Rights Reserved.

# お知らせ



引田温水プールは改修工事並びに清掃のため、**令和元年9月14日(土)から9月29日(日)まで**

引田パークゴルフ場は芝生養生作業のため、**令和元年9月18日(水)から9月20日(金)まで**

臨時休館いたします。  
ご迷惑をお掛けいたしますが、ご協力お願いいたします。  
なお、実施状況により予定変更する場合があります。

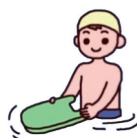


## 東かがわ市体育協会・東かがわ市スポーツ財団共催 引田温水プールオープン25周年記念

### 東かがわスイムフェス



- 場 所** 引田温水プール
- 日 時** 11月23日(土) 9:15~ 開会式 8:30~ 受付
- 対 象** 3歳以上
- 参加料** 100円(保険料込)
- 申 込** 10月2日(水)から10月28日(月)20:30までに引田温水プールもしくは体育協会事務局(とらまるてぶくろ体育館内)まで



☆元オリンピック、森田智己さん(アテネ五輪銅メダリスト) 種田恵さん(北京五輪ファイナリスト)も参加します。  
オリンピック選手ってどれくらい速い?メダルって重い?是非直接確認してみましょう。見学は自由です。  
午後からはお二人によるスイムクリニック(特別水泳教室)も予定しております。(定員15名、参加料1,000円)  
詳細は引田温水プールにお問い合わせ、もしくはHPをご覧ください。

## スポーツしよう!!

### メインアリーナ大開放

- 場 所** とらまるてぶくろ体育館
- 日 時** 11月30日(土) 13:00~17:00
- 対 象** フリー  
但し、小学4年生以下は保護者同伴
- 参加料** 100円(保険料、レンタル料込)
- 種 目** ソフトバレー、バドミントン、卓球、バスケット、テニス など
- 申 込** 不要
- 注 意** 開放時間中に直接お越しください。混雑時は時間・種目の制限をする場合があります。



このたび、下記の通り新役員が就任いたしました。

- 代表理事 **松本 吉弘**
- 業務執行理事 **中川 晃代**
- 事務局長 **栗島 博人**

この新体制で、今後とも一層東かがわ市のスポーツ事業向上に精励努力する所存でございますので、変わらぬご支援ご鞭撻を賜りますよう、お願い申し上げます。

本スポーツ財団は、「東かがわ市の体育施設の管理運営を通して、市民や市内で働く勤労者の皆さまの健康、体力づくりをお手伝いしています。また、スポーツ事業を実施して、福祉の増進と健康で住みよいまちづくりを行う」ことを基本理念としている公益法人です。

指定管理者として施設の安全、環境美化に努め、市民の健康増進及び体力づくりに貢献するスポーツ教室の開催や、健康で住みよいまちづくりを実現していきます。

## スポーツの秋到来!

冬が来る前に運動を — 基礎代謝を高めて、冬太り撃退!! —

冬は寒さで体温が下がらないよう、エネルギーを多く放出し、熱を保ちます。このエネルギーの働きが基礎代謝です。基礎代謝が高いほどたくさんのエネルギーを使います。普段運動をし、代謝が高い人は、寒くなると蓄えたエネルギーを消費して体温を上げることができるので、太りにくく痩せやすいのです。しかし、筋肉量が少なく、代謝が活発でない人は、エネルギーの発散で体温を保つのが追いつかず、体脂肪をためて体温を保とうとします。

運動によって代謝を高めるのに最適なのは、9月から11月と言われています。秋のうちに運動をして、代謝を高めておくことが、冬太りになるか否かの分かれ目になるかもしれません。

おすすめは、ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動。運動する時間がない方でも、キビキビ動いたり、なるべく歩くようにしたり、日常生活で運動量を増やすことで効果が期待できます。



Copyright © 2013 NIGAOE MAKER. All Rights Reserved.

編集発行 / 一般財団法人 東かがわ市スポーツ財団 /

HPアクセス



### 広報問合せ

- 大内スポーツセンター 東かがわ市西村1155 TEL:0879-24-1810
- 白鳥スポーツセンター 東かがわ市帰来1101 TEL:0879-24-1522
- 引田スポーツセンター 東かがわ市引田991 TEL:0879-33-7163