

市民レクリエーションフェス

日時 令和6年 **11 月 30 日(土)** 受付9時00分～

場所 三友エンジニア体育文化センター

対象 上山市民、会員(家族含む)、上山市在勤・在学者

持ち物 屋内シューズ(バランスボールはヨガマット、ランニングは屋外シューズ)

参加費無料

※事前申込み必要

アリーナにて

- ◎ エアートランポリン(小4まで)
- ◎ ミニバスケットボール(小3以上)
- ◎ ミニフットゴルフ
- ◎ トランポリン
- ◎ カローリング
- ◎ シャフルボード
- ◎ モルック

種目については
裏面の写真や
YouTubeを
ご参照ください

軽スポにて

- ◎ トランポビクス(小1以上)
- ◎ バランスボール(中学生以上)
- ◎ ボクシングエクササイズ(小1以上)

運動広場にて

楽しく
なる

- ◎ ランニング講座

小学生の部・中学生以上の部

トレーニングルームにて

- ◎ 無料開放(中学生以上)

★スタンプラリーでシールを集めて
景品をゲットしよう!!(ランニングは2枚だよ)

お申込み方法

※裏面に申込用紙あり

- ①メール／ info@kaminoyama-club.jp
- ②TEL／ 080-1809-0652
- ③FAX／ 673-2045(パソコンサポート山形内)

締切

11/16(土)

③来局・TEL は、事務局受付時間外の対応不可です。

特定非営利活動法人

かみのやまスポーツクラブ

〒999-3241 上山市けやきの森2-1
(三友エンジニア体育文化センター内)

TEL 080-1809-0652

◆事務局受付時間

月／17:00～19:00	水／13:00～15:00
木／13:00～15:00	金／10:00～12:00
土／10:00～12:00	火・日・祝／休み

参考写真

タイムスケジュール



エアートランポリン

カロリング

トランポピクス

シャフルボード

ミニフットゴルフ

モルック

YouTube より
ご覧いただけます。



9:00	受付開始				
9:25	開 会				
9:40	準備体操				
9:50	レク開始				
		[アリーナ]	[軽スポ]	[総合運動広場]	「トレーニングルーム」 無料開放
	①	9：50～10：15（25分）		ランニング講座① 9：50～10：50 【小学生の部】	
		移動休憩（10分）			
	②	10：25～10：50（25分）			
		移動休憩（10分）			
	③	11：00～11：25（25分）		ランニング講座② 11：00～12：00 【中学生以上の部】	
		移動休憩（10分）			
	④	11：35～12：00 （25分）			
12:15	閉 会				

「トレーニングルーム」
無料開放

令和6年度市民レクリエーションフェス 申込書

申 込 日	令和 年 月 日	会 員 ・ 非会員	
お 名 前	ふりがな ()	男・女	幼・小・中・高 () 年 一般
対 象 区 分	☐ 会員・家族 ☐ 上山市民 ☐ 市在勤者		
住 所	〒 -		
電 話 番 号	(自宅・携帯)		
参 加 希 望 ※□に✓マークを付けてください。 ※ () に時間の番号を書いて下さい。	アリーナコーナー		フィットネスコーナー
	☐ エアトラ () ☐ カロリング () ☐ ミニバスケ () ☐ シャフルボード () ☐ フットゴルフ () ☐ モルック () ☐ トランポリン ()		☐ トランポピクス () ☐ バランスボール () ☐ ボクシング ()
	ランニングコーナー		※タイムスケジュール内で何種目でも選択可能です。 ※申込状況によりご希望に添えない場合があります。 先着順を優先しますので、予めご了承下さい。
	☐ 小学生の部 ☐ 中学生以上の部		
事務局使用欄			