

21 ペタンク

10/7 (水) 9:30~16:00
ひばりが丘総合運動場
ひばリアム(グラウンド)

予備日:
10/15(木)

参加費: 500円(1人)
無料体験: 9:30~16:00

●「ビュット」という小さい玉(目標球)を投げ、その目標球に向かって金属製の玉を投げ合い、近づけることによって得点を競います。

問い合わせ先: 東京シニアペタンク倶楽部 ☎03-3370-3861



27 フォークダンス

10/27 (火) 10:00~16:00
東京体育館 メインアリーナ
参加費: 500円(1人)
無料体験: 12:25~13:25

●知らない同士が手と手を取り合って踊り、踊り終わったら、いつのまにかお友だちになっていて、一体感を感じる喜びがある楽しい踊りです。

問い合わせ先: 東京都フォークダンス連盟 ☎03-3796-7811



22 ノルディック・ウォーキング

10/17 (土) 10時・13時・15時の3回スタート
葛西臨海公園 夕風の広場 予備日: 10/18(日)
参加費: 300円(1人) / コースは3・5・6~10km
無料体験: 9:30~16:00

●ご自身にあったフォームで格好良く、美しく歩きましょう。無料体験コーナーも設置。お気軽にご参加ください。

問い合わせ先: 東京都ノルディック・ウォーク連盟 ☎03-5878-1677



28 トリム体操

10/29 (木) 10:30~16:00
立川市泉市民体育館
参加費: 300円(1人)
無料体験: 10:30~16:00

●無理なく身体を動かすため、健康な人をはじめ、体力のない人、年齢、男女を問わずにできる体操です。ロコモティブシンドロームやメタボリックシンドロームの予防や精神の効果を体得できます。

問い合わせ先: NPO法人東京トリム体操協会 ☎03-3791-5051



23 太極柔力球

10/17 (土) 10:00~15:00
文京総合体育館 2階競技場
参加費: 500円(1人)
無料体験: 13:00~14:30

●太極柔力球専用のラケットとボールを用いて、身体に無理のないゆったりとした動きで音楽に合わせて行います。老若男女が、いつでもどこでも気軽に楽しめる運動です。

問い合わせ先: 東京都太極柔力球協会 ☎080-8473-3033



29 レクリエーション卓球

10/29 (木) 10:00~18:00
港区スポーツセンター アリーナ
参加費: 1,000円(1人)
無料体験: 10:00~13:00

●卓球を愛好する中高齢者の健康と親睦を主眼に東京都民の生涯スポーツの発展に努めています。ボールはオレンジボールでルールも15本3セットとし、多くの人が楽しめるようにしています。

問い合わせ先: 日本レクリエーション卓球連盟 ☎044-751-5488



24 オリエンテーリング

10/18 (日) 10:30~14:00
都立光が丘公園
参加費: 300円(1人)
無料体験: 10:30~12:30

●地図とコンパスを用いて、指定された目標物を探し、誰もが気軽に楽しめる野外スポーツです。

問い合わせ先: 東京都オリエンテーリング協会 ☎03-5338-8559



30 クラブ

11/8 (日) 9:00~16:00 予備日: 11/14(土)
国営昭和記念公園
みんなの原っぱ 北側
参加費: 1人500円または1チーム3,000円
無料体験: 9:00~16:00

●スウェーデン生まれで、コートを使用する6人対6人の的当て系チーム対抗スポーツです。先攻後攻があり、コート中央のキングを先に倒したら勝ちとなります。木と木が当たった時の爽快感は最高です。

問い合わせ先: 日本クラブ協会事務局 ☎0422-33-3560



25 カバディ

10/24 (土) 10:00~15:00
港区スポーツセンター サブアリーナ
参加費: 500円(1人)
無料体験: 11:30~14:30

●ルールは簡単! 鬼ごっことドッジボールを足したようなスポーツです。攻撃中はカバディ、カバディ...と声を出しながら動くユニークな点も。是非一緒にカバディで遊んで運動する楽しさを知って下さい!

問い合わせ先: (一社)日本カバディ協会東京支部 ☎03-6914-3047



26 フライングディスク

10/25 (日) 9:00~12:00
駒沢オリンピック公園総合運動場 補助競技場
予備日: 10/31(土)
駒沢オリンピック公園総合運動場 軟式野球場

参加費: 500円(1人)
無料体験: 11:00~12:00

●フライングディスクとはプラスチック製の円盤状のディスクのことで、一般にはfrisbee (Frisbee) という名称(アメリカ・ワムオー社の登録商標)で呼ばれることもあります。どなたでも楽しめるようなフライングディスク種目を紹介させていただきます。

問い合わせ先: 東京都フライングディスク協会 ☎03-6423-6801



31 キンボールスポーツ

12/12 (土) 9:30~19:00
駒沢オリンピック公園総合運動場 体育館
参加費: 大人1人600円
ジュニアチーム1人400円
中学生1人500円
非加盟チーム1人1,000円
無料体験: 9:30~19:00

●直径122cmという大きなボールを使い3チームで「サーブ」や「レシーブ」を繰り返して得点を競います。ボールの滞空時間をうまく読むのがポイントになります。

問い合わせ先: 東京都キンボールスポーツ連盟 ☎090-3096-6479

