

【主催】NPO 法人平川市スポーツ協会 【共催】ひらかわジュニアクラブ

スポーツローテーション～2競技を体験してみよう～ 【午前の種目】対象:5歳～小学6年生(男女)

会場: ひらがドーム
平賀テニスコート

【受付】9:00～ 【教室時間】 9:30～12:00 ※1時間交代+休憩30分
【定員】40名 【持ち物】 飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装、履きなれたくつ
※グローブやラケットは、無料レンタルがあります。

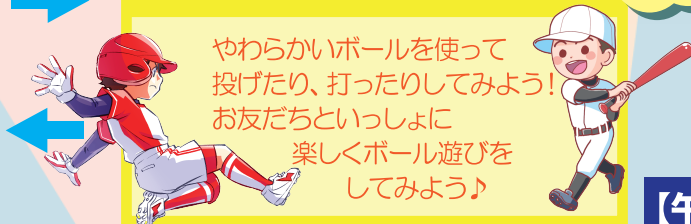
2つの競技をグループに分かれて!両方のスポーツを体験してみよう♪

ソフトテニス教室



ポンポン弾んですぐ打てる!
やさしいソフトテニス教室♪
当たっても痛くない!
やわらかいボールで楽しく
テニスデビュー!!

ソフトボール教室



やわらかいボールを使って
投げたり、打ったりしてみよう!
お友だちといっしょに
楽しくボール遊びを
してみよう♪



スポーツ
ローテーション
&
自転車イベントは
事前予約もできます!

随時開催! 謎解きウォーキング

ひらがドーム周辺に
散らばった謎を解きながら
ウォーキング! 頭とカラダを使って体力&頭脳UP



縁日コーナー

午前①12:00～13:00 午後②15:30～16:00
スーパーボールすくいやヨーヨーすくい、くじ引きなど
昔懐かしの縁日を楽しんでみませんか?
午前と午後2回に分けて開催!!
※景品が無くなり次第終了致します♪



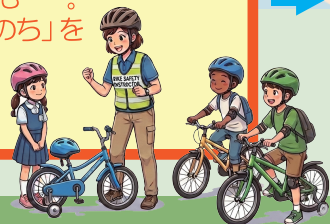
目指せ!自転車マスター～自転車のルールやマナーを学ぼう～ 【午後の種目】対象:5歳～大人(男女)

会場: ひらがドーム広場
ひらがドーム外周

【受付】13:00～ 【教室】13:30～15:30 【定員】40名
【持ち物】 自転車、ヘルメット、飲み物、汗拭きタオル
※ヘルメットと自転車は、無料レンタルがあります。

自転車マナー&乗り方教室 時間 13:30～14:30

自転車は、ルールをまもればとっても
便利な乗りもの! でも、一歩まちがえると
大ケガにつながることも……。
お友だちや自分の「いのち」を
まもるためのルールを
おまわりさんと一緒に
楽しく学ぼう!



スラローム&激遅!自転車こぎ選手権 時間 14:30～15:30

■スラローム
S字やクランク、
上り坂&下り坂など
様々なコースを乗ってみよう!
■激遅!自転車こぎ選手権
足をつかずに5mの距離を1番遅く走るレース!



【午前の種目】対象:16歳以上(男女)

会場: ひらがドーム
トレーニングルーム

【受付】9:00～ 【教室時間】 ①9:30～10:30 ②11:00～12:00
【定員】各時間 5名 ※事前に予約が必要です。
【持ち物】 ヨガマット(※無料レンタルあり)、飲み物、汗拭きタオル

リストラティブヨガ教室 ～毎日頑張るあなたへ 【要予約】 ただ身を委ねる、極上のリラクゼーション～

リストラティブヨガとは、クッション(ボルスター)やブランケットなどの
補助具を賢くに使い、完全に身を委ねて行う「積極的な休息」のヨガです。
筋肉を一切緊張させず、心身の疲労回復(リストア)を促します。

■こんな方におすすめです♪

- 自分のための時間が1分も取れていない方
- 運動が苦手、体力に自信がない方
- 常に考え事をしていて頭が休まらない方
- ケガの病後や産後で体を労わりたい方



参加料

まるっと1日で楽しんで

500円

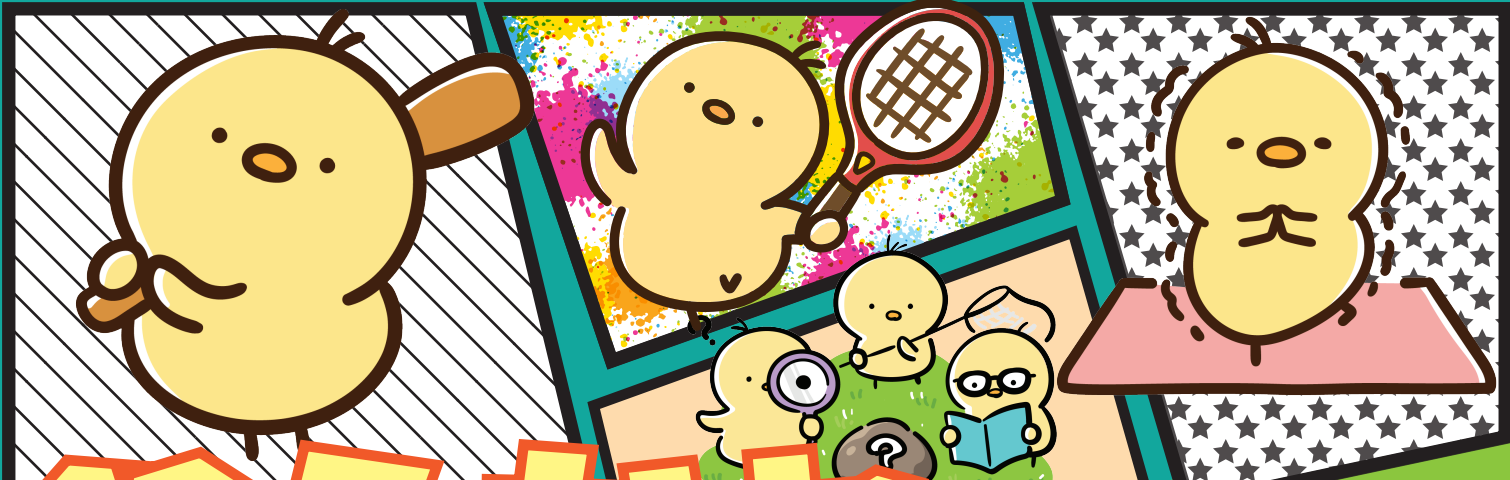
みんなであそびにきてね!



■お問合せ・ご予約先 ※イベントへ参加される方は、下記までご連絡をお願い致します。

NPO法人平川市スポーツ協会
平川市運動施設 ひらがドーム
☎0172 (43) 0660

〒036-0115
青森県平川市新館野木和 48 番地
【平川市スポーツ協会HP】<http://www.hirakawataikyuu.com>
【営業時間】9:00～21:00 【休館日】毎週月曜日※月曜日が祝日の場合は、次の日の火曜日が休館日となります。



ひらかわ スポーツフェスティバル

2026.7.20 月

午前9時30分 開催!!

参加料 1日500円

主催 NPO法人平川市スポーツ協会 ひらかわジュニアスポーツクラブ

日時/2026年7月20日 月 (※9:00より受付開始!!)

場所/ひらがドーム、平賀テニスコート

参加費/1日500円

対象/①5歳~小学校6年生の男女

②中学生~大人の男女

種目内容/午前の種目 スポーツローテーション~2競技を体験してみよう~
リストラティブヨガ教室(※リストラティブヨガ教室は、中学生~大人まで)
午前① 縁日コーナー
午後の種目 目指せ!自転車マスター~自転車のルールやマナーを学ぼう~
午後② 縁日コーナー

随時 謎解きウォーキング

持ち物/動きやすい服装、履きなれたくつ、タオル、飲み物など

自転車、ヘルメット(※自転車の種目に参加する方でお持ちの方)

ヨガマット(※ヨガに参加する方でお持ちの方)

定員/スポーツローテーション~2競技を体験してみよう~ 40名(※当日参加もOKです。)

リストラティブヨガ教室 5名(※リストラティブヨガ教室は事前予約が必要です!)

目指せ!自転車マスター~自転車のルールやマナーを学ぼう~ 40名(※当日参加もOKです。)

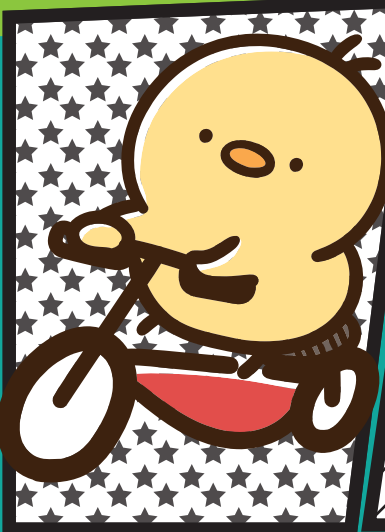
イベントに関する注意事項

- 教室に参加する際は、動きやすい服装・履きなれた靴でお越しください。
- リストラティブヨガ教室に、参加される方はご予約をお願い致します。
- 縁日コーナーは、有料(100円~)となりますので、お間違えの無いようにお願い致します。
- 水分補給時の飲料水や汗を拭くタオル等は各自でご準備ください。
- 雨天の場合は、ひらがドーム内で開催致します。その場合は、若干のプログラムの変更があります。

タイムスケジュール (①幼児~小学6年生 ②中学生~大人)

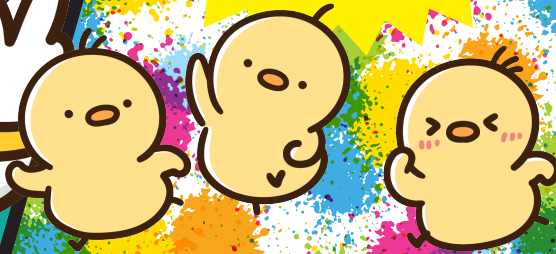
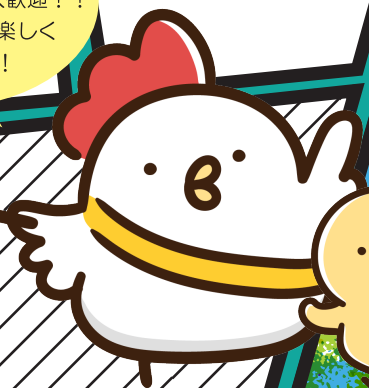
時間	①5歳~小学6年生	②中学生~大人
9:00	受付開始(午前の部)	
9:30	スポーツローテーション 場所:平賀テニスコート ひらがドーム	リストラティブヨガ教室 場所:ひらがドーム トレーニングルーム
12:00	午前の種目 終了 午前① 縁日コーナー開催	
13:00	午前① 縁日コーナー終了	
13:30	目指せ!自転車マスター ~自転車のルールやマナーを学ぼう~ 場所:ひらがドーム内 ※こちらは、幼児~大人まで参加できます!!	
15:30	午後の種目 終了 午後② 縁日コーナー開催	
16:00	全日程終了 縁日コーナー終了	

詳しい種目の
内容はウラ面を
見てね♪



大人も子供も!
初めての方や
久しぶり運動する方大歓迎!!
お友達やご家族で楽しく
運動しよう!!

交通安全



COUPON

参加者には!
定期教室で使える
無料体験チケットを
プレゼント!!