

スポーツの秋 いろいろな

主催：セントラルスポーツ生涯学習プラザ

電話：047-487-3719

住所：八千代市ゆりのき台3-7-3（駐車場95台完備）

スポーツにチャレンジしよう

セントラルスポーツ生涯学習プラザのアリーナでいろいろなスポーツを体験してみませんか？
ご家族ご友人とお誘いあわせのうえ、是非ご来館ください！

日時：2026年10月11日（日）

場所：セントラルスポーツ生涯学習プラザ 2階アリーナ

持ち物：室内履き・運動しやすい服装・タオル・キャップのついた水分補給できる物

こちらのイベントは、入館料無料・予約なしでご参加いただけます。見学のみもOK

ピククルボール

協力：一般社団法人
千葉県ピククルボール協会

●時間 9:30～12:15

※お好きな時間にお越しください。1人5～10分程度交代制。

※人数が多い場合、お待ちいただく場合があります。

●対象 4才～

初心者・初めて大歓迎！！

ニュースポーツのピククルボールを体験しましょう！バトミントンコートを利用して、卓球のラケットを一回り大きくしたような「パドル」と、穴の開いたプラスチック製の軽い「ボール」を使って行います。ラリー体験・ミニゲームもご体験出来ます♪

チアダンス

協力：NPO法人八千代ボンススポーツクラブ
柏ゴールデンホークス

●時間 11:00～12:00 ※開始時間にお集まりください。

●miniチアダンス発表会&体験会11:00～

●対象 幼児・小学生

初めて大歓迎！ レッツ・チャレンジ！！

チアダンス世界大会に長年連続出場し何度も世界チャンピオンとなった柏ゴールデンホークスのコーチが体験レッスンを楽しく指導します。初めてでも楽しくチアダンスが踊れます♪

ZUMBA®

協力：伊東IR

●時間 14:00～15:00

※途中参加不可

●対象 どなたでも。

子連れ参加可。

ラテンを始め世界中のダンス音楽を取り入れた、南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。

綱引き

●時間 15:10～15:30

●対象 小学生以上

バスケットボール シュート番付

●時間 ①12:00～12:15

②15:30～16:00

●対象 小学生以上

1分間にシュートをして入った回数を番付

CPR・AED体験

●時間 12:45～13:15

救命措置であるCPR。
人形を使って、胸骨圧迫体験をし
てみましょう。
AED見本も触れます。

フラダンス

協力：ポリナヘフラススタジオ

●時間 9:30～12:15（1回20分程度ずつ開催）

※お好きな時間にお越しください

●フラダンスショー（発表）10:40～

●対象 大人・子ども、どなたでも体験できます！

初めての方も大歓迎！！

心癒されるゆったりとしたハワイの音楽に合わせて身体を動かしながら、基本のステップを体験できます。老若男女できますので、ご家族で♪お友だち同士で♪もちろんお1人でのご参加もぜひお待ちしております。

ウォーキングフットボール

協力：NPO法人八千代ボンススポーツクラブ

●時間 12:30～13:45 ※開始時間にお集まりください。

●対象 どなたでも

初めて・シニア・ミドル・キッズ・幼児もOK！

走らずに「歩いて」誰でも楽しめるサッカー。年齢・性別・障害・経験を問わず、どなたでも楽しめる安全なサッカーです。サッカーボールをお持ちの方はご持参ください。

空手

協力：ゆりのき台空手道クラブ

●時間 12:30～13:30（1回20分程度ずつ開催）

●各回演武あり

●対象 どなたでも。初めての方も大歓迎。

空手とは、手に武器を持たずに素手で身を護る日本発祥の武道です。初めての方もご見学のみの方も、是非お越しください。

合気道

協力：八千代市合気道連盟スポーツ少年団

●時間 9:30～10:30 ※お好きな時間にお越しください。

●演武 9:40～

●対象 小学生以上

合気道と護身術を体験してみませんか。無理な力を使わないため、年齢や性別に関係なくご体験いただけます。

握力・俊敏性など体力測定随時実施中

注意：当日は準備体操をし体調に無理なくご参加ください。写真撮影可・発表以外の動画撮影は不可とさせていただきます。
スタッフが写真撮影をさせていただき、個人情報かわからないようにした上で、イベント報告として館内掲示・HP掲載をさせていただきます。