

2023年10月9日 月・祝

せんだい
アクティブ
ライフスタイル

この機会に、
アクティブライフスタイルを
取り入れてみませんか？

マイタウン スポーツデー

仙台市のスポーツイベント **無料の日**
教室も！体験会も！施設利用も！

マイタウンスポーツデー &
スポ・レク祭 スポ・レク祭

まめに運動
しましょう！

スポーツの日(体育の日)にちなんで、「マイタウンスポーツデー」を開催します。このイベントは、スポーツに親しみ、健康な心身をつちかうことを目的としたイベントです。当日は教室、体験会、一般公開(無料開放)に無料で参加できます。一部事前予約が必要なものがありますので、各区イベントの「申込期間・申込方法」にてご確認ください。

楽しいイベントが盛りだくさん！ さあ、気軽にスポーツを始めよう！！

青葉区のスポーツイベント

会場	時間	イベント	事前申込	
本山製作所青葉アリーナ (青葉体育館)	競技場	9:00~12:00 スポ・レク祭 伝承遊び、ポッチャ、ミニテニス、ファミリー健康体力向上事業等	○ ※ミニテニス大会のみ	
		14:00~17:00 無料開放 バドミントン		
		18:00~21:00 無料開放 卓球、バレーボール		
	トレーニング室	9:00~21:00 無料開放 ※利用は登録者に限る。利用者証持参 トレーニング講習会 15:00	対象 中学生~18歳以下 定員 5名	○
		10:00~10:50 エンジョイ貯筋ピクス	対象 一般 定員 18名	○
		11:10~12:00 バランスコーディネーション	対象 一般 定員 18名	○
スタジオ	14:00~14:50 ピラティス&エクササイズ	対象 一般 定員 18名	○	
	柔道場	10:00~12:00 武道体験コーナー(柔道、空手道)		
		18:30~19:30 リフレッシュヨガ	対象 一般 定員 50名	○
	剣道場	10:00~12:00 武道体験コーナー(剣道、太極拳)		
10:00~12:00 武道体験コーナー(弓道)				
弓道場	14:00~16:00 無料開放 弓道 ※師範による指導	対象 中学生以上		
	18:00~21:00 無料開放 弓道	対象 18歳以上の有段者		
仙台環境開発スポーツ パーク宮城広瀬 (宮城広瀬総合運動場)	競技場	9:00~12:00 無料開放		
		13:30~14:15 solufaction 中田麻衣子 親子ボールふれあいクリニック	対象 未就学児と保護者 定員 10組	○
		14:30~15:30 solufaction 中田麻衣子 小学生サッカークリニック	対象 小学生 定員 30名	○
	トレーニングエリア	18:00~21:00 無料開放		
		9:00~21:00 無料開放		
	13:00~14:00 サーキットトレーニング	対象 高校生以上 定員 10名	○	

次のページ(裏面)に続く

マイタウンスポーツデー

TEL.022-215-3209 <https://www.spf-sendai.jp>

仙台スポーツ情報ナビ 検索

主催 仙台市、(公財)仙台市スポーツ振興事業団、仙台市マイタウンスポーツ活動推進協議会、各区マイタウンスポーツ協会





青葉区のスポーツイベント



会場	時間	イベント	事前申込
仙台環境開発スポーツパーク宮城広瀬(宮城広瀬総合運動場)	会議室	9:15~10:15 スラックライン 対象 どなたでも	○
		10:30~12:00 ゆる体操 対象 高校生以上 定員 15名	
	テニスコート ※1	9:00~17:00 無料開放 テニス、ソフトテニス	
	グラウンド	9:00~12:00 無料開放 13:00~17:00 無料開放	
	宮城広瀬球場	9:00~12:00 スポレク祭 グラウンド・ゴルフ大会 13:00~17:00 無料開放	
川内庭球場	テニスコート ※1	9:00~17:00 無料開放 テニス、ソフトテニス10面 17:00~21:00 無料開放 テニス、ソフトテニス8面	○ ○
	TAC水の森ウォーターパーク(水の森温水プール)		9:00~20:00 無料開放
温水プール ※2		9:00~17:00 幼児プール ボールプール開放	
		11:00~12:00 成人健康水中運動体験 対象 一般 定員 10名	○
		15:30~16:30 幼児水泳体験教室(水慣れ) 対象 4歳以上の未就学児 定員 10名	○
		16:30~17:30 小学生水泳体験教室(クロール) 対象 小学生 定員 15名	○
TAC葛岡ウォーターパーク(葛岡温水プール)	温水プール ※2	9:00~20:00 無料開放	
		9:00~20:00 幼児プール ボールプール開放	
		10:00~11:00 小学生クロール体験教室 対象 小学生 定員 20名	○
		11:30~12:30 アスレチックコース 対象 小学生	
		13:00~14:00 小学生平泳ぎ体験教室 対象 小学生 定員 10名	○
		14:30~15:30 アクアビクス体験会 対象 小学生以上~一般 定員 20名	○
	トレーニング室	9:00~20:00 無料開放 入場制限有	



※1.[テニスコート共通]当日8:50から直接施設で受付(先着順)。利用は1時間単位。ラケット、ボールは持参。

※2.[温水プール共通]利用は2時間以内。水着・水泳帽・タオルを持参。小学2年生以下の利用は保護者同伴。年齢問わずオムツを着用している方は利用不可。

※[各施設共通]競技場等、屋内施設を利用する場合は、室内用シューズを持参。 ※お申込の詳細につきましては、各施設までお問い合わせください。

※新型コロナウイルスの感染状況等により、イベント内容は変更・中止になる場合がございます。ご参加いただく際は、事前に施設へお問い合わせいただくか、ホームページ等をご確認くださいませようお願いいたします。

申込期間・申込方法

本山製作所青葉アリーナ(青葉体育館)	スポレク祭 ミニテニス大会	9月8日(金)9:00から9月20日(水)まで	[青葉体育館]へ電話または直接窓口まで。(先着順)
	トレーニング講習会	9月9日(土)9:00から	[青葉体育館]へ電話または直接窓口まで。(先着順)
	エンジョイ貯筋ビクス	9月11日(月)10:00から	[青葉体育館]へ電話または直接窓口まで。(先着順)
	バランスコーディネーション		
	ピラティス&エクササイズ		
リフレッシュヨガ			
仙台環境開発スポーツパーク宮城広瀬(宮城広瀬総合運動場)	solufaction 中田麻衣子 親子ボールふれあいクリニック	9月11日(月)10:00から	[宮城広瀬総合運動場]へ電話または直接窓口まで。(先着順)
	solufaction 中田麻衣子 小学生 サッカークリニック		
	サーキットトレーニング		
ゆる体操			
川内庭球場	スポレク祭 グラウンド・ゴルフ大会	9月8日(金)9:00から9月20日(水)まで	[青葉体育館]へ電話または直接窓口まで。(先着順)
	無料開放 テニス・ソフトテニス10面 無料開放 テニス・ソフトテニス8面	当日8:50から	当日、直接窓口まで。(先着順)
TAC水の森ウォーターパーク(水の森温水プール)	成人健康水中運動体験	9月13日(水)11:00から	[水の森温水プール]へ電話または直接窓口まで。(先着順)
	小学生水泳体験教室(水慣れ)		
	小学生水泳体験教室(クロール)		
TAC葛岡ウォーターパーク(葛岡温水プール)	小学生クロール体験教室	9月14日(木)10:00から	[葛岡温水プール]へ電話または直接窓口まで。(先着順)
	小学生平泳ぎ体験教室		
	アクアビクス体験会		

申込・お問い合わせ先一覧

施設名	郵便番号	住所	電話番号	FAX番号	受付時間
本山製作所青葉アリーナ(青葉体育館)・本山製作所仙台市武道館(仙台市武道館)	981-0912	青葉区堤町1-1-5	717-1191	717-1533	9:00~21:00
仙台環境開発スポーツパーク宮城広瀬(宮城広瀬総合運動場)	989-3124	青葉区上愛子字松原39-1	392-5340 392-2595(プール)	392-1731	9:00~21:00
川内庭球場	980-0861	青葉区川内元支倉35-2	216-3861	216-3863	9:00~21:00
TAC水の森ウォーターパーク(水の森温水プール)	981-0962	青葉区水の森4-1-1	277-2713	277-2883	9:00~20:00
TAC葛岡ウォーターパーク(葛岡温水プール)	989-3121	青葉区郷六字葛岡57-1	277-8598	277-8659	9:00~21:00

※保守点検日等により受付時間が異なる場合がございます。



太白区のスポーツイベント



会場	時間	イベント	事前申込
カメイアリーナ仙台 (仙台市体育館)	第1競技場	9:30～ 9:50 ウォークラジオ体操 対象 どなたでも	
		9:50～12:00 スポレク祭 親子でスポーツチャレンジ 対象 どなたでも	
		14:30～15:30 ESG 仙台 89ERS チアダンス体験会 対象 4歳児～小学生 定員 60名	○
		14:30～16:00 Ligero Baseball リガーレ仙台バレーボール教室 対象 小中学生・高校生以上 定員 各25名	○
		18:00～21:00 無料開放 バドミントン(14面) 対象 どなたでも	
	第2競技場	9:30～10:20 親子ペア社交ダンス体験会 対象 未就学児と保護者 定員 20名	○
		10:40～11:30 対象 小学生と保護者 定員 20名	○
		9:30～11:30 体力測定体験会 対象 どなたでも	
		14:00～15:00 ESG 仙台89ERSバスケットボール教室 対象 小学1～3年生 定員 40名	○
		15:30～16:30 対象 小学4～6年生 定員 40名	
	18:00～21:00 無料開放 卓球(14台) 対象 どなたでも		
	トレーニング室	9:00～21:00 無料開放 ※利用は登録者に限る。利用者証持参	
	体力測定室	トレーニング講習会 11:00～ 対象 中学生以上 定員 12名	○
	軽運動場	10:00～12:00 スポレク祭 ニュースポーツ体験会 対象 どなたでも	
		13:00～15:00 無料開放	対象 どなたでも
		16:00～21:00 無料開放	対象 どなたでも
	温水プール ※2	10:00～10:45 アクアビクス体験会 対象 高校生以上 定員 20名	○
		10:00～20:00 無料開放	
富沢公園野球場他	6:00～17:00 スポレク祭 少年野球大会		
長袋グラウンド	グラウンド	9:00～12:00 無料開放 軟式野球、ゲートボール、グラウンド・ゴルフ、少年サッカー等	○
	13:00～17:00 無料開放		
馬場グラウンド	グラウンド	9:00～12:00 無料開放 軟式野球、ゲートボール、グラウンド・ゴルフ等	○
	13:00～17:00 無料開放		
中田温水プール	トレーニング室	10:00～20:00 無料開放 ※利用は登録者に限る。利用者証持参 対象 中学生以上	
	温水プール ※2	10:00～11:00 元オリンピックによる水泳教室①(クロールおよび背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライいずれかを希望に応じて練習) 対象 高校生以上でクロールおよび背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライのいずれかが25m以上泳げる方 定員 20名	○
		13:00～14:00 元オリンピックによる水泳教室②(クロールの練習) 対象 小・中学生でクロールを25m以上泳げる方 定員 20名	○
		14:45～15:45 元オリンピックによる水泳教室③(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの練習) 対象 小・中学生でクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライを25m以上泳げる方 定員 20名	○
		10:00～20:00 無料開放	
	10:00～20:00 幼児プール ボールがいっぱい!		
	10:00～16:00 健康測定会(測定機器を使用した健康測定・希望者は管理栄養士によるアドバイスを実施) 1階受付前		
鉤取球場	6:00～17:00 スポレク祭 少年野球大会		
茂庭庭球場	テニスコート	9:00～15:00 スポレク祭 ソフトテニス講習会	

※2.[温水プール共通]利用は2時間以内。水着・水泳帽・タオルを持参。小学2年生以下の利用は保護者同伴。年齢問わずオムツを着用している方は利用不可。

※[各施設共通]競技場等、屋内施設を利用する場合は、室内用シューズを持参。※お申込の詳細につきましては、各施設までお問い合わせください。

※新型コロナウイルスの感染状況等により、イベント内容は変更・中止になる場合がございます。ご参加いただく際は、事前に施設へお問い合わせいただくか、ホームページ等をご確認くださいようお願いいたします。

申込期間・申込方法

カメイアリーナ仙台 (仙台市体育館)	仙台89ERSチアダンス体験会	9月11日(月)13:00から	[カメイアリーナ仙台]へ電話または直接窓口まで。(先着順)
	リガーレ仙台バレーボール教室		
	親子ペア社交ダンス体験会		
	仙台89ERSバスケットボール教室		
	トレーニング講習会		
長袋グラウンド	無料開放	10月2日(月)10:00から	[秋保体育館]へ電話にて。(先着順)
	無料開放		
馬場グラウンド	無料開放		
中田温水プール	元オリンピックによる水泳教室	9月6日(水)11:00～	[中田温水プール]へ電話または直接窓口まで。(先着順)



申込・お問い合わせ先一覧

施設名	郵便番号	住所	電話番号	FAX番号	受付時間
カメイアリーナ仙台(仙台市体育館)	982-0032	太白区富沢1-4-1	244-1111	244-1115	9:00～21:00
長袋グラウンド・馬場グラウンド(秋保体育館)	982-0243	太白区秋保町長袋宇清水久保98-3 フォーブルあきう102号(仮事務所)	399-2757	399-2793	9:00～17:00
中田温水プール・鉤取球場	981-1103	太白区中田町字二軒橋14-30	306-5971	306-5972	10:00～22:00

※保守点検日等により受付時間が異なる場合がございます。



宮城野区のスポーツイベント



会場	時間	イベント	事前申込	
元気フィールド仙台	メインアリーナ	9:00~13:00 スポレク祭 ソフトバレーボール大会	○	
		13:30~16:00 スポレク祭 ミニテニス体験		
		18:00~21:00 無料開放 バドミントン10面		
	障害者アリーナ	10:00~12:00 スポレク祭 ふらっと障スポ!(障害者スポーツ体験会)		
		13:00~15:00 スポレク祭 スリッパ卓球(卓球5台) ※上靴持参		
		13:00~17:00 無料開放 卓球9台		
		18:00~21:00 無料開放 バスケットボール1面		
	トレーニング室	9:00~21:00	無料開放 ※利用は登録者に限る。利用者証持参 トレーニング講習会 11:00 対象 中学生以上 定員 6名	○
	温水プール ※2	10:00~21:00	無料開放 ※10:00~12:00 スポレク祭 ワンポイントレッスン	
	ボルダリング室	11:00~15:00	ボルダリング体験会 ①11:00 ②14:00 対象 小学生以上 定員 各20名	○
	アーチェリー場	9:00~17:00	無料開放 ※利用は登録者に限る。利用者証持参	
	多目的室	10:00~12:00 スポレク祭 リズムなぎなた 対象 小学生以上		
		13:15~14:00 およこ運動あそび 対象 4・5歳児と保護者 定員 15組	○	
		10:00~12:00 スポレク祭 ふらっと障スポ!		
		9:20~12:00 スポレク祭 ニュースポーツ、伝承遊び体験		
	スケートボードパーク	9:00~21:00	無料開放 ※12:00~12:30デモンストラーション	
	スケートボードフラットパーク	10:00~16:00	スケートボード体験 ①10:00~10:30 ②13:30~14:00 ③15:30~16:00 対象 小学生~一般 ※詳しくは施設HPより	
	仙台市民球場	7:30~ 8:30 スポレク祭 市民健康ウォーク&ラジオ体操 ※雨天時メインアリーナ		
10:00~12:00 ファミリースポーツデー ※雨天中止 対象 全年齢				
10:30~12:00 スポレク祭 楽天イーグルスチアダンス体験 対象 小学生 定員 40名		○		
14:00~16:00 キャッチボールデー in 野球場 ※雨天中止 対象 全年齢				
多目的広場	10:00~15:00	元気ひろば(スタンプラリー、スーパーボールで遊ぼう、キッチンカー等 催事) 対象 全年齢		
	11:00~15:00	ミッション!最後まで生き残り!!(赤外線レーザーサバイバルゲーム) 全12回 ※雨天時は2Fスポーツラウンジで1対1のVS 対象 小学生以上 定員 各15名		
出花体育館	競技場	9:00~15:00 無料開放 バドミントン4面 ※1組2時間まで 対象 一般、小中	○	
		15:30~16:30 サッカー教室 対象 4・5歳児、小学1~3年生 定員 各15名	○	
	18:00~21:00 無料開放 バスケットボール1面 対象 中学生以上 ※当日ボール、シューズ持参			
多目的室	10:00~11:00 はじめての太極拳教室 対象 一般 定員 15名	○		
	14:00~15:00 ピラティスストレッチ教室 対象 一般 定員 15名	○		
高砂庭球場	テニスコート	9:00~17:00 無料開放 テニスコート2面 ※1コート2時間まで雨天中止 ※ラケット、ボールは持参	○	
		9:00~20:00 無料開放		
TAC鶴ヶ谷 ウォーターパーク (鶴ヶ谷温水プール)	温水プール ※2	9:00~20:00 幼児プール ボールパラダイス		
		10:00~11:00 親子アクアスポーツ教室 対象 小中学生と保護者 定員 10組	○	
		11:00~12:00 成人クロール、背泳ぎ体験教室 対象 一般 定員 20名	○	
		14:00~15:00 幼児水泳体験教室 対象 4歳以上の未就学児 定員 20名	○	
		15:00~16:00 小学生水泳体験教室 対象 小学生 定員 20名	○	
弘進ゴム アスリートパーク仙台 (仙台市陸上競技場)	競技場	9:00~12:00 陸上クリニック&チャレンジ記録会 (50m走、立ち幅跳び、ジャベリックスロー) 対象 小・中学生 定員 100名	○	
		13:30~14:30 福士加代子さんのランニング体験会! 対象 小学3~6年生 定員 60名	○	
		15:00~18:00 無料開放 対象 一般、小・中		
	会議室	10:00~11:00 楊名時太極拳教室 対象 中学生以上 定員 18名	○	
トレーニング室	9:00~17:00 無料開放 ※利用は登録者に限る。利用者証持参			

※2. [温水プール共通] 利用は2時間以内。水着・水泳帽・タオルを持参。小学2年生以下の利用は保護者同伴。年齢問わずオムツを着用している方は利用不可。

※ [各施設共通] 競技場等、屋内施設を利用する場合は、室内用シューズを持参。※お申込の詳細につきましては、各施設までお問い合わせください。

※新型コロナウイルスの感染状況等により、イベント内容は変更・中止になる場合がございます。ご参加いただく際は、事前に施設へお問い合わせいただくか、ホームページ等をご確認くださいませますようお願いいたします。

申込期間・申込方法

元気フィールド仙台	スポレク祭 ソフトバレーボール大会	8月23日(水)から 9月8日(金)必着	[宮城野体育館]へ参加申込書を記入のうえ、郵送、FAX、Eメール、QRまたは直接窓口まで。
	トレーニング講習会 ボルダリング体験会①② およこ運動あそび 楽天イーグルスチアダンス体験	9月11日(月)10:00から	[宮城野体育館]へ電話または直接窓口まで。(先着順)
出花体育館	無料開放 バドミントン4面	9月11日(月)10:00から	[出花体育館]へ電話または直接窓口まで。(先着順)
	サッカー教室 はじめての太極拳教室 ピラティスストレッチ教室	9月11日(月)10:00から	[出花体育館]へ電話または直接窓口まで。(先着順)
高砂庭球場	無料開放 テニス・ソフトテニス	9月11日(月)10:00から	[出花体育館]へ電話または直接窓口まで。(先着順)
TAC鶴ヶ谷 ウォーターパーク (鶴ヶ谷温水プール)	親子アクアスポーツ教室 成人クロール、背泳ぎ体験教室 幼児水泳体験教室 小学生水泳体験教室	9月11日(月)13:00から	[鶴ヶ谷温水プール]へ電話または直接窓口まで。(先着順)

弘進ゴム アスリートパーク仙台 (仙台市陸上競技場)	陸上クリニック&チャレンジ記録会 福士加代子さんのランニング体験会! 楊名時太極拳教室	9月6日(水)9:00から 10月2日(月) 9月6日(水)9:00から	SPFプログラムサーチまたは直接窓口まで。(先着順)
----------------------------------	---	--	----------------------------

申込・お問い合わせ先一覧

施設名	郵便番号	住所	電話番号	FAX番号	受付時間
元気フィールド仙台(宮城野体育館)	983-0039	宮城野区新田東4-1-1	231-1221	231-1230	9:00~21:00
出花体育館・高砂庭球場	983-0012	宮城野区出花 1-13-7	786-3446	786-3447	9:00~21:00
TAC鶴ヶ谷ウォーターパーク (鶴ヶ谷温水プール)	983-0824	宮城野区鶴ヶ谷 8-19-1	252-1186	252-1189	9:00~20:00
弘進ゴムアスリートパーク仙台 (仙台市陸上競技場)	983-0045	宮城野区宮城野2-11-6	256-2488	299-3895	8:00~19:00

※保守点検日等により受付時間が異なる場合がございます。



若林区のスポーツイベント



会場	時間	イベント	事前申込
若林体育館	競技場	9:00~12:00 [スポレク祭] ミニテニス交流大会・体験会	○
		13:00~17:00	
		10:00~12:00 [スポレク祭] ニュースポーツであそぼう! ファミリーバドミントン体験会	
		13:00~15:00	
	小体育室	18:00~21:00 [無料開放] バドミントン	
		9:00~12:00 [スポレク祭] ファミリーバドミントン交流大会	○
	トレーニング室	13:00~15:00	
		18:00~21:00 [無料開放] 卓球 ※利用は登録者に限る。利用者証持参	
トレーニング室	9:00~21:00 トレーニング講習会 ①10:00 ②15:00 [対象] 中学生以上 [定員] 各4名	○	
	9:00~17:00 [スポレク祭] サッカー交流会	○	
海岸公園	9:00~17:00		
今泉運動場	温水プール ※1	10:00~20:00 [無料開放]	
	テニスコート	9:30~12:00 [スポレク祭] ソフトテニス教室 [対象] 小・中学生 [定員] 30名	○
		9:30~11:30 [スポレク祭] 硬式テニス教室 [対象] 小学生以上 [定員] 20名	○
		13:00~16:00 [スポレク祭] 硬式テニス一般交流試合 [対象] 中学生以上 [定員] 20名	○
	ゲートボール場	9:00~13:00 [スポレク祭] 六郷地区ゲートボール交流大会	
	野球場	10:00~12:00 [EAGLES] 楽天イーグルス親子野球教室 [対象] 小学1~3年生と保護者 [定員] 30組	○
13:30~17:00 [無料開放]		○	
日辺グラウンド	サッカー場 9:00~15:00 [スポレク祭] 若林区グラウンド・ゴルフ交流大会		

※ 1. [温水プール共通] 利用は2時間以内。水着・水泳帽・タオルを持参。小学2年生以下の利用は保護者同伴。年齢問わずオムツを着用している方は利用不可。

※ [各施設共通] 競技場等、屋内施設を利用する場合は、室内用シューズを持参。※お申込の詳細につきましては、各施設までお問い合わせください。

※新型コロナウイルスの感染状況等により、イベント内容は変更・中止になる場合がございます。ご参加いただく際は、事前に施設へお問い合わせいただくか、ホームページ等をご確認くださいませよう願いたします。

申込期間・申込方法

若林体育館	トレーニング講習会 ①②	9月1日(金)9:00から	[若林体育館]へ電話または直接窓口まで。(先着順)
今泉運動場	[スポレク祭] ソフトテニス教室	9月11日(月)10:00から	[今泉運動場]へ電話または直接窓口まで。(先着順)
	[スポレク祭] 硬式テニス教室 硬式テニス一般交流試合	9月18日(月)10:00から	[若林区テニス協会]へ電話にて。(022-287-2829) (先着順)
	楽天イーグルス親子野球教室	9月19日(火)10:00から	[今泉運動場]へ電話または直接窓口まで。(先着順)
	[無料開放]	9月18日(月)10:00から	[今泉運動場]へ電話または直接窓口まで。(先着順)

申込・お問い合わせ先一覧

施設名	郵便番号	住所	電話番号	FAX番号	受付時間
若林体育館	984-0002	若林区卸町東二丁目8-10	236-0011	236-0012	9:00~21:00
今泉運動場・日辺グラウンド	984-0835	若林区今泉字鹿子穴140	289-4235	289-4786	10:00~19:00

※保守点検日等により受付時間が異なる場合がございます。



泉区のスポーツイベント



会場	時間	イベント	事前申込
泉総合運動場	テニスコート ※1	9:00~17:00 無料開放 テニス、ソフトテニス	○
	グラウンド	9:30~10:30 おやこdeあそびつとねず(2・3歳児と保護者) 対象 2歳児~3歳児と保護者 定員 30組	○
		11:00~12:00 おやこdeあそびつとねず(4・5歳児と保護者) 対象 4歳児~5歳児と保護者 定員 30組	○
		14:00~14:50 青空エアロビクス 対象 一般(高校生以上) 定員 なし	
		15:10~16:00 ZUMBA 対象 一般(高校生以上) 定員 なし	
		13:00~17:00 ニュースポーツ体験 対象 どなたでも 定員 なし	
	サッカー場 (西フィールド)	9:30~10:30  ベガルタ仙台サッカー体験(4・5歳児) 対象 4・5歳児 定員 50名	○
		11:00~12:00  ベガルタ仙台サッカー体験(小学1~2年生) 対象 小学1~2年生 定員 50名	○
		9:30~10:30  ベガルタ仙台チア体験 対象 4歳児~小学2年生 定員 50名	○
シェルコムせんだい	グラウンド	8:00~12:00  泉区民グラウンド・ゴルフ交流大会 ※問合せ:泉総合運動場 372-1019	
	グラウンド	13:30~15:00  マイナビ仙台レディースサッカークリニック 対象 小学1~3年生、4~6年生 定員 各20名	○
	グラウンド	18:00~22:00 無料開放 テニス2時間単位、フットサル2時間単位	○
	フラットパーク	9:30~12:00 スケートボード無料体験会 ① 9:30~10:30 ② 11:00~12:00 対象 5歳児~一般 定員 各20名	○
泉海洋センター	体育館	9:30~12:00 ファミリースポーツデー ※上靴持参 対象 どなたでも ※幼児以下保護者必須	
	体育館	13:00~15:30	
	体育館	18:00~21:00 無料開放 卓球	
ミーティングルーム	13:30~15:00 自力整体体験会 対象 一般 定員 10名	○	
北中山コミュニティグラウンド	グラウンド	9:00~17:00 U-10・北中山サッカー交流大会 対象 チーム所属の小学3年生以下の子供 定員 4チーム	○
	多目的広場	9:00~17:00 北中山サッカー交流大会 各チーム待機場所	
根白石温水プール	温水プール ※2	9:30~20:00 無料開放	
	トレーニング室	9:30~20:00 無料開放 ※利用は登録者に限る。利用者証持参 トレーニング講習会 ①15:00 ②18:00 対象 中学生以上 定員 各4名	○

※1.[テニスコート共通]当日8:50から直接施設で受付(先着順)。利用は1時間単位。ラケット、ボールは持参。

※2.[温水プール共通]利用は2時間以内。水着・水泳帽・タオルを持参。小学2年生以下の利用は保護者同伴。年齢問わずオムツを着用している方は利用不可。

※[各施設共通]競技場等、屋内施設を利用する場合は、室内用シューズを持参。※お申込の詳細につきましては、各施設までお問い合わせください。

※新型コロナウイルスの感染状況等により、イベント内容に変更・中止になる場合がございます。ご参加いただく際は、事前に施設へお問い合わせいただくか、ホームページ等をご確認くださいませよう願いたします。

申込期間・申込方法

泉総合運動場	無料開放 テニス、ソフトテニス	当日8:50から	直接窓口で受付。1時間単位。(先着順)
	おやこdeあそびつとねず	9月6日(水)9:00~ 10月2日(月)まで	SPFプログラムサーチまたは直接窓口まで。(先着順)
	ベガルタ仙台サッカー体験 ベガルタ仙台チア体験		
シェルコムせんだい	スケートボード無料体験会	9月11日(月)9:00から	SPFプログラムサーチ、電話または直接窓口まで。(先着順)
	マイナビ仙台レディース サッカークリニック	9月13日(水)9:00から	
	無料開放 テニス、フットサル	9月15日(金)9:00から	[シェルコムせんだい]へ電話または直接窓口まで。(先着順)
泉海洋センター	自力整体体験会	9月9日(土)9:00から	SPFプログラムサーチ、または直接窓口まで。(先着順)
根白石温水プール	トレーニング講習会	9月7日(木)10:00から	[根白石温水プール]へ電話または直接窓口まで。(先着順)

申込・お問い合わせ先一覧

施設名	郵便番号	住所	電話番号	FAX番号	受付時間
泉総合運動場	981-3124	泉区野村字新桂島前60	372-1019	372-0151	9:00~21:00
シェルコムせんだい	981-3124	泉区野村字新桂島前48	218-5656	776-1090	9:00~22:00
泉海洋センター	981-3131	泉区七北田字田中1-2	373-9561	373-9562	9:00~21:00
北中山コミュニティグラウンド	981-3215	泉区北中山4-26-14	348-2515	348-2517	9:00~21:00
根白石温水プール	981-3221	泉区根白石字杉下前18-2	376-5124	376-5109	9:30~20:00

※保守点検日等により受付時間が異なる場合がございます。



「健康作りや美容等を目的として
日常生活の中で意識的・継続的に体を動かす事が
習慣化された生活様式」のことです。



通勤時や外出時にエレベーターではなく階段を利用することや、掃除や洗濯など
日常でのちょっとした取り組みも少し負荷をかければスポーツになります。