

第52回NAGANOスポーツ・パラスポーツフェスティバル 実施内容一覧

会場			内容	定員・対象	時間	実施内容	事前受付	当日参加	備考・持ち物
サ ン マ リ ー ン な が の	屋内運動場	屋内	ブラインドサッカー体験会	定員:約20人 対象:小学生以上の方(小学生は保護者同伴)	10月12日(土) 9:30~11:30	ブラインドサッカーの体験会	要	可	
	プール	屋内	流水プール体験教室	定員:20人 対象:高校生以上	10:00~11:00	流水プールで様々な水中の動きを体験します。	要	不可	
		屋内	水中運動会	定員:20人 対象:小学生以上の方どなたでも (小学生は保護者同伴)	13:00~14:30	プールで運動会を楽しもう!保護者の皆様も一緒に♪	要	可	
	スタジオ	屋内	簡易体力測定	定員:20人 対象:高校生以上	10:00~11:00	簡易的な体力測定(握力・長座体前屈・反復横跳・立ち幅跳びなど)	要	可	
			初めて筋トレシェイプ	定員:20人 対象:高校生以上	11:30~12:15	基本的な筋力トレーニングを楽しく行う教室	要	不可	