

第31回

# リフレッシュフェスティバル

参加無料！  
イベント申込み受付中！！

日にち：R5年10月8日（日）  
9日（月・祝）

「東松島市スポーツ健康都市宣言」  
市民のみなさん、スポーツをして健康になりましょう。  
楽しいイベント盛りだくさんです！



## 10月8日（日）

### SPORTS TRIAL（スポ少入団体験会）

時間：9:30～11:30

場所：鷹来の森運動公園 屋外運動場（雨天時屋内A棟）

対象：小学生以下 ＊親子とも運動靴を履いてください

お子さまのみでの参加はできません。必ず保護者同伴  
をお願いします。（種目:サッカー・野球・陸上）

### 親子みんなで楽しもうタグラグビー

時間：10:00～12:00

場所：鷹来の森運動公園 屋内運動場B棟

対象：小学生

親子や兄弟で参加できます。初めてでも大丈夫！  
みんなで楽しめます♪

## 10月9日（月・祝）

### 鬼ごっこチャンピオンシップ！

時間：10:00～10:45

場所：市民体育館アリーナ

対象：小学生（定員30名） 持ち物：上履き

坂本佳那先生の走り方レクチャー付き。  
参加賞もらえるよ♪目指せチャンピオン！！

### 秋太り撃退！筋トレヨガ

10:00～10:45

場所：市民体育館トレーニング室

対象：一般（定員15名） ＊ヨガマット貸出有

熱海和美先生が教える筋トレヨガは効果抜群です。  
食べ物の秋を迎える前に、体をメンテナンス！

### みんなで☆ヨガ

時間：11:00～11:45

場所：市民体育館アリーナ

対象：子どもから大人まで（定員40名） ＊ヨガマット貸出有

坂本佳那先生の音楽にのるヨガはいかがですか？  
子どもから大人まで誰もが楽しいヨガです。

### SPORTS TRIAL（スポ少入団体験会）

時間：13:00～15:00

場所：市民体育館アリーナ

対象：小学生以下 持ち物：親子とも上履き

お子さまのみでの参加はできません。必ず保護者同伴  
をお願いします。（種目:バレーボール・剣道・空手道）

## — 申込方法 —

①お名前 ②保護者名 ③学校名と学年（②③は参加者が子どもの場合）④性別 ⑤連絡先  
を電話で伝えてください。締切は10月5日（木）まで！ ご参加お待ちしております♪

問合せ・申込み

NPO法人東松島市スポーツ協会

東松島市小松字上浮足164 市民体育館2階

TEL 0225-82-9030（平日9:00～17:00）



## 第31回リフレッシュフェスティバル

# 施設<sup>★</sup>無料<sup>★</sup>一般開放！

### 予約不要

☆矢本運動公園テニスコート☆  
8日・9日 9:00～17:00(雨天中止)  
1回…1時間

☆赤井地区体育館☆  
8日・9日 9:00～17:00  
1回…2時間

どなたでも利用できます！

10月9日はスポーツの日です。  
市民のみなさん、  
この機会にスポーツしてみませんか？  
2施設を2日間無料で開放します。  
家族や友達、職場の仲間同士など、  
みんなで気軽にスポーツしに  
来てください♪  
スポーツを楽しみましょう！



### 注意

- ☆無料一般開放は予約不要です。各施設で受付してください。
- ☆開放時間を守っていただき、譲り合って利用してください。
- ☆中学生だけの利用は16:30まで（保護者がつく場合は17:00まで）となります。
- ☆小学生は保護者の方と一緒に利用して下さい。

## イベント情報

市内体育施設を会場として各種スポーツイベントが行われます。  
参加できるイベントもありますのでお問い合わせください。

イベント内容	日程	施設名
第12回東松島市クラブ対抗 家庭バレーボール大会	8日(日)8:30～	市民体育館
第52回若鷹旗争奪少年野球大会	8日(日)8:30～	奥松島運動公園 野球場
東松島市剣道連盟昇級審査会	8日(日)9:00～	小野地区体育館
第18回東松島市長杯争奪 男子ソフトボール大会	9日(月)8:30～	鷹来の森運動公園 屋外運動A・D球場
東松島市秋季パタンク大会	9日(月)9:00～	鷹来の森運動公園 屋内運動場A棟
第14回東松島市民卓球大会	10月15日(日) 9:00～	市民体育館