

■ かつしかスポーツフェスティバル2024 プログラム一覧

□ 奥戸総合スポーツセンター陸上競技場内及び周辺

プログラム名	内容	会場		時間		対象			
		晴天時	雨天時	晴天時	雨天時				
相模部屋ブース	区内九重部屋、大島部屋、二子山部屋によるちゃんこ鍋の提供や、カ土とのふれあいコーナー	円形広場	体育館前広場	10:00~15:00	10:00~15:00	どなたでも			
フードコート（模擬店）	区内事業者を中心とするフードコーナーを展開！		体育館前広場						
第11回かつしかふれあいR U Nフェスタ 2025 P Rブース	令和7年3月9日に開催決定！ 葛飾区が主催するマラソイベントのPRブースです。	体育館前広場	体育館内展示						
SDGsブース・健康アプリブース	葛飾区のSDGs・健康アプリに関する取り組みのPRコーナー		1階フロア						
デフサッカーコーナー	デフサッカーのPRコーナー								
警察・消防コーナー	交通安全・防災のPRコーナー及び緊急時の待機								
ストレッチ体験コーナー	スポーツ前後のストレッチの大切さ実感しよう！	陸上競技場	トレーニングルーム前				10:00~15:00	雨天中止	小学生以下 どなたでも
フワフワ無重力体験	わいわい遊ぼう！エアドーム体験！								
ピョンピョン！トランポリン体験	どこまで跳べるか。トランポリン体験！								
南葛SCによるキックターゲット体験コーナー	南葛SCの選手たちと一緒にキックターゲットやキック&ストッパ対決に挑戦！								
自衛隊PRブース	募集広報及び自衛隊体力検定（体験）ブースの提供								
陸上の世界記録に挑戦！？ フォトスポット	世界陸上気運醸成企画 走り幅跳びの世界記録の高さを実際に感じてみよう！	2階フロア	10:00~15:00	どなたでも					
バルーンアートコーナー	風船のアートを作ってプレゼント！	小体育室	14:15~14:45						
爆上戦隊ブンブンジャーと写真を撮ろう！	「爆上戦隊ブンブンジャー」と写真が撮れるよ!! 【各自カメラ持参】								

□ 奥戸総合スポーツセンター体育館

プログラム名	内容	会場		時間		対象
		晴天時	雨天時	晴天時	雨天時	
東京都フロアホッケー連盟によるフロアホッケー体験コーナー	フロアホッケーを体験しよう！	大体育室	雨天中止 ※運動会プログラムの会場となるため	10:00~15:00	雨天中止 ※運動会プログラムの会場となるため	どなたでも 小・中学生 どなたでも
ソイエ葛飾によるブラインドサッカー体験コーナー	ブラインドサッカーを体験してみよう！					
リガーレヴィア葛飾によるフットサル体験コーナー	フットサルを体験しよう！					
ポッチャを楽しもう!!（ポッチャ体験コーナー）	競技ルール説明と実技指導、ゲーム体験			10:00~15:00	雨天中止 ※運動会プログラムの会場となるため	小学生以上 どなたでも
ソフトバレー体験コーナー	ルール説明→試合形式					
卓球マシンに挑戦	卓球マシンに挑戦					
バドミントン夜間無料一般開放	道具をご持参頂ければ、無料でバドミントンを楽しむことができます！	大体育室		18:00~21:00		どなたでも
正しいラジオ体操・みんなの体操教室	テレビ、ラジオでおなじみの岡本美佳先生のラジオ体操指導	小体育室		10:00~11:30		どなたでも
インディアカ体験してみよう	インディアカ体験してみよう	小体育室 1 / 2	雨天中止 ※ヒーローショーの会場となるため	13:00~15:00	雨天中止 ※ヒーローショーの会場となるため	小学生以上 どなたでも
バウンドテニス体験コーナー	球だし、ラリー					
アーチェリー体験をしよう	アーチェリー体験しよう	アーチェリー場	小雨決行	10:00~15:00		小学生以上
初めての弓道体験！！コーナー	和弓をひき、矢を離す体験の実施	弓道場				
ビームライフル射撃！！ちょっと体験会	奥戸体育館エアライフル場に設置されているビームライフル4台・デジタルピストル1台を使い、毎度おなじみの無料射撃体験会を開催。当日受付順に一人5~10分間（受付人数により調整）の持ち時間内でマンツーマン指導のもと実射撃に近い射撃を体験出来る大人気のイベント。	エアライフル射撃場		10:00~15:00		小学生以上
バック転体験教室	準備運動→柔軟運動→台上での体験→ミニトランポリンからの練習→マット上での練習	第一武道場 ※着靴禁止		10:00~12:00		小学生～高校生
楽しく親子で剣道エクササイズ	楽しく親子で剣道エクササイズ	第二武道場 ※着靴禁止		10:00~12:00		どなたでも
少林寺拳法初心者護身術教室	葛飾区内の方に少林寺拳法を通して護身術を体験してもらおう	第一武道場（畳） ※着靴禁止		13:00~15:00		どなたでも
ダーツ体験コーナー	競技用スチールダーツに触れて投げて楽しさを体験してもらおう。	2階フロア		10:00~15:00		小学生以上
明治安田による健康増進体験コーナー	血管年齢測定、ベジチェックを実施します！			10:00~15:00		どなたでも
ティップネス新小岩 カラダ測定ブース	体組成測定、体力年齢測定	1階フロア		10:00~15:00		どなたでも
スポーツクラブネサンスKSC金町 スポーツクラブネサンス青砥 シナプソロジー体験	脳トレ シナプソロジー体験教室ブースの提供			10:00~15:00		どなたでも
体力測定会で健康チェック!!	簡単な体力測定の結果をもとに、あなたの健康をチェックしてみよう!!（握力・長座体前屈）			10:00~15:00		どなたでも
あいおいニッセイ同和損保ブース（バラスポーツ展）	パラリンピック出場者の写真やユニフォーム展示を行います！			10:00~15:00		どなたでも
自主事業発表会	幼児～小学生のみんなが楽しくダンスを踊ります。（スポーツコース・スポーツスクール発表会）	トレーニングルーム （室内運動靴持参）		9:30~11:30		どなたでも
ヨーガ（裸足で可）	ココロもカラダもリラックス。初心者大歓迎です。【定員50名】			12:15~13:15		高校生相当以上
Group Fight	音楽に合わせてパンチやキックをします。ストレス発散しましょう！【定員40名】			14:30~15:30		
Group Centergy（裸足で可）	ヨガやピラティスの動きを行います。しなやかな体を目指しましょう！【定員50名】			16:00~17:00		
トレーニングルーム無料開放	室内シューズと運動着があれば利用可能です。			9:00~21:00 （最終入場20:15）		

□ 奥戸総合スポーツセンター温水プール館及び周辺

プログラム名	内容	会場		時間		対象
		晴天時	雨天時	晴天時	雨天時	
青空ヨガ	スタジオを飛び出して青空の下で体験しませんか！	2階バルコニー	雨天中止	10:00~11:00	雨天中止	高校生相当以上
温水プール無料開放	水着、水泳キャップさえあれば無料で利用できます	温水プール		9:00~21:00 (最終入場20:15)		どなたでも ※幼児は3才以上オムツの取れた方
バルーンアートプレゼント	施設ご来館の方にプレゼント！！	ロビー		9:00~12:00 13:00~16:00		どなたでも ※各回無くなり次第終了
カヌー体験教室	安全装置を着用し、漕ぎ方の指導を受けて、楽しくカヌーを体験しよう！	屋外流水プール	小雨決行	10:00~15:00 (各30分×8回) ※12:00~13:00除く		10才以上65才未満。 体重80kg未満。 身長180cm未満。 各回8名まで
24式太極拳体験教室	準備運動→個々の動作説明と実技→通し稽古→講師による模範	エイトホール		10:00~12:00		成人以上 (18歳以上)
社交ダンスの集い	フリーダンス、ミキシング、トライアル、サークル演技発表フリーダンス			13:00~16:00		どなたでも
卓球夜間無料一般開放	道具をご持参頂ければ、無料で卓球を楽しむことができます！			18:00~21:00		どなたでも
キッズチャレンジバスボール	準備運動、練習、チーム分け、ティーボールの試合	野球場	雨天中止	10:00~12:00 (受付10:00まで)	雨天中止	年中~小学3年生 グロブ持参
緑日ゲームコーナー	「スーパードール」「ヨーヨー」すくいなど、様々なゲームで遊んじゃおう！	温水プール館前 広場		10:00~15:00		どなたでも
ジュニアリーダークラブのレクリエーションブース						2階フロア

□ 水元総合スポーツセンター体育館及び周辺

プログラム名	内容	会場		時間		対象
		晴天時	雨天時	晴天時	雨天時	
3×3バスケットボール大会	午前の部:10時迄に会場にて受付を済ませてください。 午後の部:13時迄に会場にて受付を済ませてください。	メインアリーナ		①10:00~12:00 ②13:00~15:00		①小学生 ②中学生以上
オール水元スポーツクラブプログラム体験 ①ポッチャ ②バドミントン	オール水元スポーツクラブのオリジナルプログラムを無料体験！	サブアリーナ		①10:00~12:00 ②13:00~15:00		どなたでも
合気道体験教室	準備体操→デモンストレーション(演武)→稽古体験(受身・基本技)→演武体験	第一武道場		10:00~15:00		5才以上
吹矢体験教室	スポーツ吹矢の基本動作を体験してみよう！	第1・2会議室		13:00~15:00		どなたでも
アロマストレッチ	様々な格闘技の動作を音楽に合わせて行っていきます。脂肪燃焼やストレス発散に効果的！ 【定員35名】	フィットネススタジオ		10:00~10:45		高校生相当以上 【定員35名】
グループファイト45	アロマの香りを感じながら、全身の筋肉を伸ばしていくクラスです。【定員35名】	フィットネススタジオ		11:00~11:45		高校生相当以上 【定員35名】
温水プール 無料開放	水着とスイムキャップをお持ちください。	温水プール		9:00~21:00 (最終入場20:15)		3歳以上オムツの取れた方
トレーニングルーム 無料開放	室内靴と運動着をお持ちください。	トレーニングルーム		9:00~21:00 (最終入場20:15)		高校生相当以上
女子部・壮年部によるサッカー交流会	準備運動→デモンストレーション→練習→ゲーム 「少女の部(6人制ミニゲーム)・女子の部(8人制ゲーム)・壮年の部(11人制ゲーム)」→クールダウン	にいじゅくみらい公園 多目的広場	雨天中止	10:00~15:00	雨天中止	壮年部:男子(Over50・Over60) 少女の部:小学生 女子の部:年齢制限なし
乗馬体験コーナー ①AM:軽乗体験教室 ②PM:ミニ乗馬体験教室【要事前申込(先着順)】 ③引馬 ④ニンジンあげ ※ポニースクールに通う子ども達による軽乗見本演技披露(12:00~) 軽乗見本演技チーム(障害児) (15:30~) 軽乗見本演技チーム(健常児)	ポニー乗馬体験コーナーや軽乗見本演技をお見せします。	ポニースクール かつしか		①10:00~11:30 ②13:30~15:00 ③10:00~11:30/ 13:30~15:00 ④11:30~11:50/ 14:30~15:00		雨天中止 内容変更で実施の可能性あり

□ その他屋外体育施設

プログラム名	内容	会場		時間		対象
		晴天時	雨天時	晴天時	雨天時	
親子で遊ぶソフトボールゲーム	ソフトボールを体験してみよう！ (ホームラン競争、ボール回し、ランニング競走(ハース一周) ストラックアウト、親子ソフトボール大会)	柴又ソフトボール場 柴又少年ソフトボール場	雨天中止	10:00~14:30		年中以上
グラウンド・ゴルフ体験教室	グラウンド・ゴルフのルールやマナーを覚えてコースに出よう！	柴又公園		10:00~15:00		どなたでも
1dayキッズラグビー教室	オリエンテーション→準備運動→デモンストレーション→体験練習	にいじゅくみらい公園 多目的広場	雨天中止	10:00~12:00 13:00~15:00		年中(4歳児)~中学生 ※未就学児は保護者同伴
バリエサカデミー 葛飾サッカー無料体験 【要事前申込】※公式HPから申込み	FCバリエサカデミー 葛飾校のコーチ陣によるサッカークリニック！【定員72人】	東金町運動場 多目的広場		10:00~12:00		雨天中止
第5回ミニバリエサカデミー 【要事前申込】※公式HPから申込み	幼児対象試合イベントを開催します！【定員8チームまで】		13:00~16:00		年中・年長	
こやのエンジョイくらぶプログラム体験 ①バウンドテニス【定員30名】 ②③元気アップ体操(囃切)【定員50名】	こやのエンジョイくらぶオリジナルプログラムを無料体験！	①旧小谷野小学校体育館 ②③堀切地区センター 第1会議室		①10:00~12:00 ②13:30~14:30 ③14:30~15:30		どなたでも