

参加費 無料

市民

スポーツの祭典

10/8 月祝 9:00-17:00

参加できるスポーツが盛り沢山です！

プール無料開放

9:00～17:00 先着250名様



50mプールを無料開放いたします。
※プール利用規約をお守りください。

水中ゴザ走り

①10:30～12:00
②14:00～15:00



プールの上を水中ゴザで走ります。
何m進めるかチャレンジしてください。

当日参加
OK

大阪初！ひもトレ&操体法

10:00～11:00 先着20名様

対象 18歳以上の方、ひも代 100円 講師 細川雅美



ひもを使ったかんたん運動です。
身体が楽になり、やさしく気持ちよく動く
感覚を大切に進めます。
バランスを整えるポイントを知り身体の
不調改善、カラダを守る自分自身の感
覚をつかむことを目指します

要事前
予約

みんなで走ろう！ランニングサークル

13:30～14:30 先着10名様
対象 小学4年生～

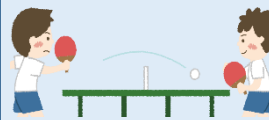
現役陸上選手と一緒に
八戸ノ里公園内をランニングします。
ランニングフォームなど
ワンポイントで紹介します。



要事前
予約

貸し卓球台コーナー

9:30～11:30 先着16組
対象 どなた様でも



※中学生以下は保護者(18歳以上)
同伴でご利用ください。

卓球台の個人利用を
行っていただけます。
1組2名以上で
ご参加ください。

無料ラケット、ピン球
貸出あります。
※数に限りがございます。

当日参加
OK

バドミントンの 集い

13:00～17:30

ラケット・体育館シューズ・
運動のできる服装・
シャトルコックは、
ご持参ください。



当日参加
OK

体力測定会

13:30～15:30(予定)

室内シューズ
運動のできる服装で
お越しください。



当日参加
OK

スミセイ“Vitality Action” ～親子走り方編～

10:30～12:20 (受付10:15～)

50組100名程度

対象 小学生親子



北京五輪 メダリスト
朝原宣治さんと
一緒に親子で運動しよう！

住友生命
Vitality

要別途
予約

申込・問合せ 東大阪市立総合体育館(東大阪アリーナ)

〒577-0804 東大阪市中小阪4-7-60 TEL 06-6726-1995

指定管理者 HOSグループ(代表企業 株式会社東大阪スタジアム)

東大阪アリーナ

