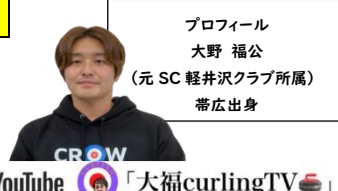


WM イベント内容



スペシャルゲストと一緒にカーリング体験会(カーリング場)

国内のトップチームである SC 軽井沢クラブで 2018 年から 2021 年までセカンド、リードとして活躍した大野福公(おおのふくひろ)選手がやってきます！
 11月13日(土) 13:30~15:00 対象:小・中学生 定員:20名
 11月14日(日) 10:30~12:00 対象:親子・大人 定員:20名



参加料無料

稚内jr 交流会&交流戦(カーリング場)

未来のオリンピックの活躍する姿を直接会場で応援しませんか！
 2F 観覧席で観戦して頂けます。
 一般向け体験会もあります!!是非ご参加お待ちしております!!



11月14日(日) 13:00~15:00 交流戦

稚内サッカー協会
(宗谷地区サッカー協会)

ちびっ子サッカー教室(多目的体育館)



ちびっ子サッカー教室を開催いたします。
 サッカー好きな1・2年生集まれ〜♪
 サッカー経験のある子や現団員の子は、事前にお知らせ下さい。
 11月14日(日) 15:00~17:00
 対象:小学1・2年生 定員:20名

稚内市スポーツ推進委員会

カラダチャレンジ(多目的体育館)



お馴染みの稚内市スポーツ推進委員会主催事業
 「カラダチャレンジ」が楽しめます！
 11月14日(日) 10:00~12:00 対象:幼児~ 定員:各組10名
 ① 10:00~幼児 ② 10:40~小学1・2・3年生 ③ 11:20~小学4・5・6年生

稚内弓道会

弓道体験会(多目的体育館)



体育会 TV でもお馴染みの弓道が体験できます。
 あなたもカッコよく的に射抜いて見ませんか！
 11月13日(土) 15:00~17:00
 対象:高校生以上 定員:10名(先着順)



株式会社北海道中央研究所
水夢館

軽運動リモートレッスン体験会(大会議室 B)



Zoom を使ってリモートでイスに座って行なう軽運動を行っていただけます。日頃、運動不足のあなたに！！
 お誘い合わせの上、是非越し下さい。
 11月14日(日) 10:30~11:30 対象: 60歳以上 定員:各種10名

フィットネスサークル
ラ・ポールフィットネス 泉

ラ・ポールフィットネス体験会(大会議室 A)



13:00~太極舞 13:35~DISCO 14:10~ZUMBA 各種30分
 すべてのレッスンにおいてフィットネスとしてしっかり体に良い心肺機能向上、
 体力増進、生活の質の向上を目指すメニューとなっています。
 11月13日(土) 13:00~15:00
 対象: 小学4年生~大人 定員:各種15名

フィットネスサークル
AtoZfitness 阿部佳奈子

AtoZ フィットネス体験会(大会議室 A)



13:00~15:00 ZUMBA 15:00~17:00 ダンス
 ラテン系の音楽を中心にダンスとフィットネスを融合したプログラムです。
 ダンスをやってみたい方の初心者向け簡単なダンスを踊ってみよう♪
 11月14日(日) 13:00~15:00 対象:制限なし 定員:10名
 15:00~17:00 対象:中学生以上 定員:10名

稚内剣道連盟

剣道練習・大会見学(剣道場)



鬼滅の刃で剣道ブーム到来中?! 稚内のちびっ子剣士の練習と大会を開催しています!是非ご見学して声援を送りましょう!
 剣道練習見学 11月13日(土) 10:00~17:00
 剣道大会見学 11月14日(日) 10:00~17:00

トレーニングマシン使い方講習会(小会議室・プライベートジム)



新しく導入されたファンクショナルトレーニング、
 角谷整体院院長の角谷和重氏が基本的な
 機器の使い方をお教え心地よい汗を流して頂けます。
 11月13日(土)・14日(日) 10:30~11:30 13:30~14:30 各3名まで
 対象:小学生以上 定員:1時間毎に1~2名ずつ

新企画!「あそびのひろば」(多目的体育館・柔道場)

新企画!子どもが、自由楽しく遊べる場所を提供します。
 子どもに大人気のトランポリンや平均台、スラックラインから迷路など、
 運動神経の向上に役立ちます!是非気軽に遊びに来て下さい! ※13日(体育館)14日(柔道場)
 11月13日(土) 10:00~11:30 対象:3才~6才の未就学児 定員:30名
 11月13・14日(土・日) 13:30~16:30 対象:3才~6才の未就学児 定員:15名



おためし野球体験(多目的体育館)

キャッチボールからバッティングまでお気軽に体験できます!
 スピードガンで投球スピード計測もあります。
 11月13日(土) 13:00~15:00
 対象:小学生 定員:20名

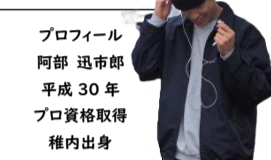


稚内軟式野球連盟

トランポリン体験会(多目的体育館)

稚内のプロスノーボーダー阿部迅市郎氏が
 華麗なデモンストレーションを披露!
 ちびっ子にも大人気のトランポリンを体験して頂けます!
 11月14日(日) 13:00~15:00
 対象:小学生以上 定員:12名

稚内スノーボード協会



ボルダリング体験会(多目的体育館)

多目的体育館のボルダリング施設を使ってスポーツボルダリング体験会を開催します。
 北海道山岳連盟競技委員長の山納秀俊氏をお招きして基本的な楽しみ方を
 体験して頂けます。初心者大歓迎です。
 11月13日(土) 14:00~17:00 11月14日(日) 10:00~12:00
 対象:小学生 定員:10名(先着順)

北海道山岳連盟



eスポーツ体験会(大会議室 B)

稚内北星学園大学 e スポーツ部の協力で、
 今話題の「e スポーツ体験会」を開催いたします。
 人気のゲームをセレクトして楽しんで頂けること間違いありません!
 また、任天堂スイッチのコントローラーを持っている方は、名前を記載して持参して下さい。
ぶよぶよテトリス **スマッシュブラザーズ** **マリオカート8**
 10:00~12:00 定員:16名/ 13:00~15:00 定員:16名/ 15:00~17:00 定員:8名
 11月13日(土) 10:00~17:00 対象:制限なし

稚内北星学園大学



バレエ教室体験会(大会議室 A)

「chu-chu」さんの協力によりバレエ教室を開催いたします。
 30分コース3才~6才・60分コース7才以上が対象です。
 11月13日(土) 10:00~12:00
 対象:3才以上 定員:15名(先着順)

バレエ教室 chu-chu



太極拳体験会(大会議室 A)

扇の会さんの協力により太極拳体験会を開催いたします。これを機会に健康づくりにお役立下さい。
 11月13日(土) 15:00~17:00 11月14日(日) 10:00~12:00
 対象:大人 定員:10名(先着順)



太極拳扇の会



柔道練習見学(柔道場)

稚内柔道スポーツ少年団の練習風景が見学できます。
 柔道に興味のある子は、是非この機会に見学してみてください!!
 小さな体で元気いっぱいな少年、少女の姿が見られます♪
 11月13日(土) 10:00~12:00

稚内地区柔道連盟



アーチェリー体験会(アーチェリー場)

稚内初の屋内アーチェリー場で気軽に体験ができます! 的を狙うためには集中力が必要です。あなたの集中力を試してみませんか!!
 11月13日(土)・14日(日) 10:00~17:00
 対象:小学4年生以上(親子でも可) 定員:各2~3名(16名~24名)

稚内アーチェリー協会



要予約 ※予約方法※

受付開始日 11月2日(火)~11月10日(水)まで直接窓口かお電話での申し込みを承ります。

受付時間は、午前10:00~午後20:00です。※各イベントに**年齢制限**があります。イベント別に内容をご覧ください。

駐車場

- 第一駐車場 — みどりスポーツパーク 正面玄関
- 第二駐車場 — みどりスポーツパーク 施設裏
- 第三駐車場 — みどり公園・市営球場駐車場

