

開催イベント

青空ヨガ

富士総合運動公園 陸上競技場

全年齢/定員100人程度

時間/①11:00~12:00 ②13:00~14:00 (受付/各回30分前から)
 内容/開放的な空のもと、芝生の上でのびのびヨガを体験しましょう。経験者はもちろん、初心者も身体が硬い人も大歓迎。ご家族やお子様連れでも参加できます。
 講師/小川真実先生、遠藤由香利先生
 持ち物/ヨガマットまたはバスタオル・フェイスタオル(ハンドタオル不可)・マスク・飲み物
 問い合わせ/富士市文化スポーツ課 TEL.55-2876



小川真実先生 遠藤由香利先生

ボルダリング

富士総合運動公園 陸上競技場

3歳以上

時間/10:00~15:30 (受付/10:00から)
 内容/東京オリンピックの追加種目として選ばれたスポーツクライミングを体験できます。滑り台付きのキッズウォールもありますので、ご家族やお子様連れでも楽しめます。



問い合わせ/富士市文化スポーツ課 TEL.55-2876

バーチャルサイクリング体験

富士総合運動公園 陸上競技場

小学生以上

ロードバイクに乗って、バーチャルサイクリングに挑戦してみませんか? 女性やお子様も一緒に楽しんでいただけます。ぜひご参加ください!

※身長制限があります。

時間/10:00~15:30 (受付/10:00から)

内容/スポーツサイクルによるバーチャルサイクリング体験
 問い合わせ/富士市交流観光課 TEL.55-2974



フライングディスク(ドッチビー)/ボッチャ体験会

全年齢/障害者含む

富士川体育館 体育室B

誰もが、楽しんでスポーツに参加しましょう。

時間/10:00~11:30 (受付/9:30から)
 内容/ディスクドッチビー、ゴールドドッチ
 問い合わせ/総合型地域スポーツクラブF-SPO 杉山 TEL.090-3581-8611



時間/13:30~15:00 (受付/13:15から)
 内容/ボッチャ体験と実践



モルック体験教室

富士総合運動公園 陸上競技場

小学生以上/障害者含む

テレビ番組内にて、芸能人が競技し放送されている、話題のモルック競技を体験してみませんか。小学生以上の方なら参加できます。

時間/10:00~12:00 (受付/9:45から) 内容/モルック体験(チーム対抗戦)
 問い合わせ/富士市レクリエーション協会 仲原 TEL.090-4441-8220



パネル展

富士総合運動公園 陸上競技場

イベント開催中、パネル展を開催します。ぜひご覧ください。

内容/レバンテフジ静岡パネル展・ベルテックス静岡パネル展・スイス/ラトビアパネル展
 総合型地域スポーツクラブパネル展
 問い合わせ/富士市文化スポーツ課 TEL.55-2876



自分の体を知ろう!

富士総合運動公園 陸上競技場

◆ 無料体力測定 ◆

自分の体力を知るチャンス! 測定結果を参考に、健康な体を目指しましょう。

時間/10:00~12:30 (最終受付/12:00)
 内容/体力測定

小学生~79歳



◆ 血管年齢測定・体組成測定 ◆

血管年齢・部位別筋肉量をチェック! 20歳以上

時間/9:45~12:00

◆ 食育コーナー ◆

小学生以上

管理栄養士による食生活チェック! アスリート用献立紹介
 時間/9:45~12:00

◆ フレイル予防コーナー ◆

40歳以上

内転筋力測定・フレイルチェック!
 時間/9:45~12:00

問い合わせ/富士市地域保健課 TEL.67-0201



富士総合運動公園案内図

●グラウンド・ゴルフ交流体験教室 (10:00~11:30)

- 無料体力測定 (10:00~12:30)
- 青空ヨガ (①11:00~12:00②13:00~14:00)
- ボルダリング (10:00~15:30)
- バーチャルサイクリング体験 (10:00~15:30)
- モルック体験教室 (10:00~12:00)
- 50m&100m陸上記録会 (①100m/13:00~②50m/14:00~)
- 青空ベンチプレス (10:00~11:30)
- 血管年齢測定・体組成測定・食育コーナー・フレイル予防コーナー (9:45~12:00)
- パネル展



●テニス教室 (10:00~11:45)
 ●ソフトテニス体験教室 (10:00~11:45)



スポーツ施設で体を動かそう!

スポーツ施設無料開放

無料で以下の施設をご利用いただけます。ルールを守って楽しくスポーツしましょう。

富士総合運動公園 (TEL.36-2131)	無料開放時間
相撲場	9:00~17:00 ※当日管理棟で受付
★管理棟軽体育室 (雨天時は14時30分までイベント)	9:00~21:00 ※雨天時14:30~
庭球場(A・コートは12:00までスポーツ体験教室)	9:00~21:00 (当日庭球場にて)
※1時間ごとの利用になります。	8:00~整理券配布
※部活・団体などのクラブ活動の利用は認めません。	8:30~受付
※市民の方・個人利用者が優先となります。	
弓道場 (12:00までスポーツ体験教室)	12:00~21:00 ※当日管理棟で受付
野球場 ※管理棟へお問い合わせください。	9:00~17:00

富士体育館 (TEL.53-0900)	無料開放時間
★体育室1 (15:30までスポーツ体験教室)	9:00~21:00
★体育室2 (15:30までスポーツ体験教室)	15:30~21:00
※卓球、バドミントン、バスケットなどに利用できます。	
★柔道場 (15:00までスポーツ体験教室)	15:00~21:00
★剣道場 (15:30までスポーツ体験教室)	15:30~21:00
弓道場	
トレーニングルーム	9:00~21:00
10時・13時30分・15時・18時・19時30分から初めに利用される方に講習会を実施いたします。	

富士柔剣道場 (TEL.53-0900)	無料開放時間
柔道場(12:00までスポーツ体験教室) ※富士体育館へお問い合わせください。	12:00~21:00
剣道場 ※富士体育館へお問い合わせください。	9:00~21:00

富士川体育館 (TEL.81-2111)	無料開放時間
★体育室A	体育室A (9:00~21:00)
★体育室B (15:30まで総合型地域スポーツクラブ体験教室)	体育室B (15:30~21:00)
★体育室C (12:00までスポーツ体験教室)	体育室C (12:00~21:00)
★多目的スタジオ	

トレーニングルーム	9:00~21:00
10時30分・13時・15時・18時・19時30分から初めに利用される方に講習会を実施いたします。	
※感染症対策のため、当日は受付にて名簿の記入をお願いします。※利用人数の制限を行う場合があります。	

※★印の各施設の17時以降の団体による利用は8月8日(月)8時30分から予約を受けています。各受付施設にお問い合わせください。(庭球場の団体による利用は終日できませんのでご了承ください。)

- フライングディスク(ドッチビー) (10:00~11:30/体育室B)
- ボッチャ体験会 (13:30~15:00/体育室B)
- ダーツ体験教室 (9:30~11:20/体育室C)
- 空手道教室 (10:30~11:55/体育室C)



- インディカ教室 (13:00~15:00/体育室)
- ファミリーバドミントン体験教室 (10:00~11:30/体育室)
- 卓球体験教室 (13:30~14:45/体育室)
- 初心者フットサル体験 (10:00~11:45/体育室)
- ソフトバレーボール教室 (13:00~14:45/体育室)
- 空道場 (10:00~11:30/柔道場)
- 合気道体験教室 (13:30~14:30/柔道場)
- なぎなた体験教室 (10:00~11:45/剣道場)
- スポーツチャンバラ体験会 (13:00~15:00/剣道場)