

参加費  
無料



# スポーツフェスティバル 松ノ木&下高 2023.10.9(Mon)

現役プロテニスプレイヤー

## 細木 祐佳選手によるテニス教室



【時間】①13:45~15:00 ②15:30~17:00  
【場所】5・6番テニスコート  
【対象】①小学生②18歳以上(高校生除く)  
※テニス経験者のみ  
【定員】各回20名  
プロテニスプレイヤー細木 祐佳選手が  
松ノ木に!!テニスの技術を学び、  
アドバイスをもらおう!

## 松ノ木運動場

## スポーツ体験ゾーン



【時間】13:00~16:00  
【場所】野球場  
【対象】どなたでも

アルティメット・フットダーツ・モルック等  
様々なスポーツが体験できるよ!  
お友達を連れて参加してみよう!

松ノ木運動場に  
キッチンカーが  
やってくる!!



## 下高井戸運動場 / 区民集会所

### 巨大バルーン



【時間】9:30~12:00 / 13:00~17:00  
【場所】運動場  
【対象】ひとりで入る場合は小学生から  
※未就学児の方は保護者同伴となります  
下高井戸運動場に  
巨大なバルーンが登場!!

### ZUMBA Kids / ZUMBA



【時間】①11:20~12:20 ②13:15~14:15  
【場所】運動場  
【対象】①小学生 ②中学生以上  
【定員】①20名 ②50名

広い運動場、青空の下で  
ラテンのリズムに合わせて身体を動かそう!!

JWI承認NO:24011

### 申込方法

【事前プログラム申込】 ◆WEB申込(先着順)◆

- ・1次申込期間  
9月20日(水)10:00~  
9月30日(土)12:00  
※杉並区在住・在勤・在学・在園の方のみ
- ・2次申込  
10月1日(日)10:00~(先着順)  
※空きのあるイベントのみ(区外の方も申込可)

松ノ木 下高井戸  
事前プログラム申込 事前プログラム申込



【テニスコート無料貸出】 ◆WEB申込(抽選)◆

- 時間/①9:00~11:00②11:00~13:00③13:00~15:00  
④15:00~17:00⑤17:00~19:00  
ご希望の枠を1つお申込みください。  
重複申込みを見つけた場合全て無効とさせていただきます。  
申込者/高校生以上  
・申込期間:9月20日(水)10:00~9月30日(土)  
※杉並区在住・在勤・在学の方のみ  
・当落発表:10月2日(月) 随時メールにてお知らせします  
※落選された方はキャンセル待ちとなります

テニスコート無料貸出  
プログラム申込



TAC杉並区永福体育館



事前プログラム申込

## ~スポーツフェスティバル in エイフク~



おすすめ



ビーチで  
パドルボールをつかって  
遊ぼう!!

2022年4月より一体管理を行っているTAC杉並区永福体育館でも同日スポーツフェスティバルを開催いたします。是非、こちらにも足をお運びください!

雨天の場合


屋外イベントに関しては中止の場合のみ開始1時間半前にホームページにアップされます

イベント詳細は裏面をチェック▶▶▶

2023年10月9日(月・祝) 松ノ木運動場・下高井戸運動場/区民集会所 タイムスケジュール

9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00
野球場	東京ヤクルトスワローズ 親子野球体験コーナー ①9:00~10:00 ②10:10~11:10				スポーツ体験ゾーン 13:00~16:00					
テニスコート 1番~4番					テニスコート無料貸出 9:00~19:00					
テニスコート 5・6番	プレイ&ステイテニス教室 ①9:00~10:15 ②10:30~11:45				プロテニスプレイヤー細木 祐佳選手によるテニス教室 ①13:45~15:00 ②15:30~17:00				星空 キャンドルヨガ 18:00~19:00	
イベントブース (駐車場)	フリーカルチャーゾーン 10:00~12:00 みんな大好きキッチンカー/みんな大好き駄菓子屋さん 10:00~15:00				フリーカルチャーゾーン 13:00~15:00					
松ノ木運動場	松ノ木 de AR宝探し 9:00~17:00									
					巨大パルーン 9:30~12:00/13:00~17:00					
運動場A	クリケット体験会 ①9:30~10:30 ②11:00~12:00 ③13:00~14:00									
運動場B	ウォーキングフットボール 9:30~11:00	ZUMBA Kids 11:20~12:20	ZUMBA 13:15~14:15	ジャイアンツアカデミー 親子野球教室 15:00~16:30						
体育室	親子チャレンジヨガ 9:40~10:40	みんなのヨガ 11:00~12:00	ミニ四駆を作って走らせよう ①13:30~14:30 ②14:45~15:45 ③16:00~17:00							
集会室	下高まつり 10:00~15:00									
1Fロビー	手相占いの館 10:00~12:00/13:00~15:00			ピアノ体験会 10:00~12:00/13:00~15:00						
下高全体	下高AR~探し物はなんですか? ~ 9:30~17:00									

### 細木 祐佳選手 プロフィール



-----経歴-----  
 全日本選手権ベスト8  
 国際大会優勝  
 最高日本ランキング  
 単40位,複31位

Instagram アカウント  
 @yukahosoki

松ノ木運動場 ★★イベントプログラム★★

**プレイ&ステイテニス教室** 事前

時間/①9:00~10:15 ②10:30~11:45  
 場所/5・6番テニスコート  
 対象/①未就学児と保護者②小学生と保護者  
 定員/各回16組32名

テニス経験が無い方でも大歓迎!  
 親子で参加できるミニミニテニス教室です。

**東京ヤクルトスワローズ親子野球体験** 事前

時間/①9:00~10:00 ②10:10~11:10  
 場所/野球場  
 対象/①未就学児と保護者②小学1~3年生と保護者  
 定員/各回30組60名

野球に必要な「投げる・打つ」を各ブースで体験してみよう!

**ルディックウォーキング体験会** 事前

時間/11:30~13:00  
 場所/ロビー  
 対象/15歳以上(中学生除く)  
 定員/20名(空き枠がある場合当日参加可能)  
 ※ボール無料レンタル有  
 専用ボールを使って松ノ木運動場~善福寺川沿いを歩きます。

**スポーツ体験ゾーン** 随時参加

時間/13:00~16:00  
 場所/野球場  
 対象/どなたでも

アルティメット・モルック・フットダーツを体験しよう!

**みんな大好きキッチンカー** 随時参加

時間/10:00~15:00  
 場所/イベントブース

おいしいものを載せてキッチンカーが松ノ木にくるよ!!  
 なにを食べようかな♪  
 ※商品は料金が発生します  
 ※画像はイメージです

**フリーカルチャー体験ゾーン** 随時参加

時間/①10:00~12:00 /②13:00~15:00  
 場所/イベントブース  
 対象/どなたでも

プラバン作り・自由に塗り絵・スーパースティック作りを体験しよう。体験したものは持ち帰れるよ☆

**肩甲骨ほぐし体操** 事前

時間/13:00~13:30  
 場所/5・6番テニスコート  
 対象/15歳以上(中学生除く)  
 定員/20名

肩甲骨まわりをほぐしながら運動をおこなっていきま。短い時間でリフレッシュしましょう!!

**松ノ木 de AR宝探し** 随時参加

時間/9:00~17:00  
 場所/松ノ木運動場  
 対象/どなたでも

AR(拡張現実)を使って松ノ木内で宝探しをしよう!!  
 みんなは全部みつけれられるかな?

**みんな大好き駄菓子屋さん** 随時参加

時間/10:00~15:00  
 場所/イベントブース

松ノ木運動場で菓子屋さんオープン!!  
 駄菓子を買うには当日松ノ木のイベントに参加してオリジナル通貨「マツ」をゲット!  
 ※現金での購入はできません

**星空キャンドルヨガ** 事前

時間/18:00~19:00  
 場所/5・6番テニスコート  
 対象/15歳以上(中学生を除く)  
 定員/20名 ※マットの貸し出しもあり

LEDキャンドルを灯し、夜空を見ながらヨガをして心も身体もリフレッシュ!

**現役プロテニスプレイヤー 細木 祐佳選手によるテニス教室** 事前

時間/①13:45~15:00 ②15:30~17:00 場所/5・6番テニスコート  
 対象/①小学生②18歳以上(高校生除く)※テニス経験者のみ  
 定員/各回20名

現役プロテニスプレイヤー細木 祐佳選手が松ノ木に!!テニスの技術を学び、アドバイスをもらおう!

下高井戸運動場/区民集会所 ★★イベントプログラム★★

**下高AR~探し物はなんですか? ~** 随時参加

時間/9:30~17:00  
 場所/下高井戸運動場/区民集会所 全体  
 対象/どなたでも

AR(拡張現実)を使って下高内にある探し物を見つけてみよう  
 探し物はいったい何かな?

**巨大パルーン** 随時参加

時間/9:30~12:00/13:00~17:00  
 場所/運動場 A面  
 対象/ひとりりて入る場合は小学生から  
 ※未就学児の方は保護者同伴となります  
 下高井戸に巨大なパルーンが登場!!  
 ※人数によってお待ちいただく場合があります

**クリケット体験会** 事前

時間/①9:30~10:30 ②11:00~12:00 /③13:00~14:00  
 場所/運動場 A面  
 対象/どなたでも  
 定員/各回12名

イギリスを中心に大人気なスポーツゲームをしながらクリケットを体験してみよう!!

**ウォーキングフットボール** 事前

時間/9:30~11:00  
 場所/運動場 B面  
 対象/どなたでも  
 定員/30名

走るの禁止!!誰でも楽しく歩くサッカーをしてみよう  
 ルールを守ってシュートを決めよう!!

**ZUMBA Kids ZUMBA** 事前

時間/①11:20~12:20 ②13:15~14:15  
 場所/運動場 B面  
 対象/①小学生 ②中学生以上  
 定員/①20名 ②50名

広い運動場、青空の下でランのリズムに合わせて身体を動かそう!!  
 JWJ承認NO:24011

**ジャイアンツアカデミー親子野球教室** 事前

時間/15:00~16:30  
 場所/野球場 全面  
 対象/①未就学児と保護者②小学1~3年生と保護者  
 定員/各20組40名

毎年恒例!!ジャイアンツアカデミーコーチによる親子で楽しめる野球教室

**親子チャレンジヨガ** 事前

時間/9:40~10:40  
 場所/体育室  
 対象/小学生と保護者  
 定員/12組24名

小学生もヨガにチャレンジ!!パパ・ママと一緒にヨガを体験してみませんか?!

**みんなのヨガ** 事前

時間/11:00~12:00  
 場所/体育室  
 対象/中学生以上  
 定員/25名

はじめての方も安心!!  
 ゆっくりとした動きでからだも心もリラックスしてみよう

**ミニ四駆を作って走らせよう!!** 事前

時間/①13:30~14:30 ②14:45~15:45 /③16:00~17:00  
 場所/体育室  
 対象/親子  
 定員/各回10組

※ミニ四駆(電池付き)1セット1,500円 1組1台の購入になります  
 ※ミニ四駆を持参の方は随時参加可  
 昨年永福で大人気だったミニ四駆が下高でも開催!!

**手相占いの館** 随時参加

時間/10:00~12:00(最終受付11:30) /13:00~15:00(最終受付14:30)  
 場所/ロビー  
 対象/どなたでも  
 ※人数によってお待ちいただく場合があります

自分の手相を見て知ろう。自分自身の知らない部分が見えてくるかも!!※占いは10~15分程になります

**ピアノ体験会** 随時参加

時間/10:00~12:00(最終受付11:30) /13:00~15:00(最終受付14:30)  
 場所/ロビー  
 対象/どなたでも  
 ※人数によってお待ちいただく場合があります

下高井戸にあるピアノに触れて演奏してみよう

**下高まつり** 随時参加

時間/10:00~15:00  
 場所/下高井戸運動場/区民集会所

集会所では缶バッチ作り、運動場で輪投げ・射的・スーパースティック作り等を実施!  
 そのほか杉並野菜の販売もあります!  
 (主催:永福和泉地区区民センター協議会)


**事前** 事前プログラム申込で当選された方のみご参加いただけます。開始10分前より各会場への入場受付を行います。

**随時参加** 当日、直接会場にお越しください。開催時間内に随時ご参加いただけます。参加者多数の場合は整理券を配布いたします。

**★持ち物チェック★**

- 運動できる服装
- タオル
- 室内シューズ(体育室のみ)
- 楽しむ気持ち
- 飲み物

※10月9日(月・祝)は駐車場のご利用が出来ません。公共交通機関や自転車でお越しください。

3施設共通HP 

### 松ノ木運動場

〒166-0014 杉並区松ノ木1丁目3番22号  
 TEL:03-3311-7410 FAX:03-3311-4420  
 ホームページ <https://www.sugnamil-spoon.com>

**営業時間** 9:00~21:00  
 ※休館日(8:00~8:00)  
 ※日本橋区民センター・2月1日  
 ※年末年始  
 ※緊急時などにより臨時休館あり

**休館日** ①東玉電停の隣「永福」駅から調布・東玉バス「新高井戸駅(新02)」または「高井戸駅(高45)」行に乗り、「松立和田橋公園」下車徒歩1分  
 ②京王中央線「高井戸駅」から、東玉バス「永福町(高45)」行に乗り、「松立和田橋公園」下車徒歩1分  
 ③京王中央線「高井戸駅」から、東玉バス「永福町(高45)」行に乗り、「松立和田橋公園」下車徒歩1分

主催:指定管理者 杉並スポーツ・カルチャー共同事業体(株式会社東京アスレティッククラブ/東京フットボールクラブ株式会社/日本管財株式会社)

〒166-0073 杉並区下高井戸3丁目2番 1号  
 TEL:(総機)03-5374-6191  
 (集会所)03-5374-6192  
 FAX:03-5374-6193

**営業時間** 9:00~21:00  
 下高井戸運動場 休館時間(8:00~8:00)  
 ※日本橋区民センター・2月1日  
 ※年末年始  
 ※緊急時などにより臨時休館あり

**休館日** ①東玉電停「上水町」から徒歩8分  
 ②京玉電停の隣「西玉電停」から徒歩10分

### 下高井戸運動場 下高井戸区民集会所

〒166-0073 杉並区下高井戸3丁目2番 1号  
 TEL:(総機)03-5374-6191  
 (集会所)03-5374-6192  
 FAX:03-5374-6193

**営業時間** 9:00~21:00  
 下高井戸運動場 休館時間(8:00~8:00)  
 ※日本橋区民センター・2月1日  
 ※年末年始  
 ※緊急時などにより臨時休館あり

**休館日** ①東玉電停「上水町」から徒歩8分  
 ②京玉電停の隣「西玉電停」から徒歩10分