

神戸市立磯上体育館で、スポーツの日を一緒に楽しもう！
今年のメイン競技は「卓球🏓」 また無料プログラムや縁日など、
たくさんのイベントが磯上体育館で楽しめます！

スポーツの日をみんなで楽しもう！！

トップアスリート交流イベント！

卓球教室「高島塾 磯上レッスン」

トップアスリートを数多く育成し、日の出医療福祉グループ卓球チームで監督も務める「高島塾」の「ミスターカットマン 高島 規郎氏」を講師に招いた「高島塾 磯上レッスン」を開講します！試合で勝つための技術や、さらに高みを目指すためのトレーニングなど、世界を知る「高島先生」ならではの視点から技術が学べます。

- [時間] 9:30~12:00 (受付9:00~)
- [講師] 高島 規郎さん (高島塾代表 日の出福祉医療グループ監督)
ミスターカットマン '75年世界3位
- [定員] 60名 (申込多数時、抽選)
- [対象] 小学4年生~大人まで
- [参加費] 1,000円 (1人)
- [申込] メール・FAX・窓口で
(9/5~9/25 必着)

高島 規郎氏 (プロフィール)

1973年 全日本学生卓球選手権 男子シングルス 優勝
1972年,1978年,1979年
全日本卓球選手権 男子シングルス 優勝
1975年 世界卓球選手権 男子シングルス 3位入賞
1993-1995年 卓球日本代表男子監督
1997-1998年 卓球日本代表総監督

第4回 磯上体育館杯

卓球ダブルス大会

日頃、施設を利用している方もしくは、今後施設の利用を考えている方を対象とし、互いの交流や親睦を深め、日頃の練習の成果を発揮する場として、「第4回 磯上体育館杯 卓球ダブルス大会」を開催します！

開始式 13:00~ 競技開始 13:15 (予定) 受付 12:30~

- [参加費] 1組 1,000円 ※当日のお支払い
- [資格] 高校生以上 (審判ができる方) ※ペア編成は男女問わず
- [定員] 上級・中級・初級 計100名 ※応募多数の場合は抽選
- [申込] メール・FAX・窓口で (9/5~9/25 必着)
- [内容] ●各グループに分かれて予戦を行った後、成績上位者で決勝戦を行います。
- [試合形式] ◎日本卓球協会 競技規則に準じます。
◎試合は11点セットマッチ (デュースの場合は13点先取) で勝敗を決定します。
◎審判は相互審判です。
- [お願い] ※親睦が目的なので、相手を侮辱したり挑発したりする行為は絶対にしないでください。



事前申込型無料レッスン！

元気！いきいき体操

元気に若々しくなる運動を楽しむ！
健康促進トレーニングです！
【時間】9:00~10:00
【対象】概ね40歳以上 30名

理学療法士によるボディケア

ピラティスの要素で、かたの仕組みを知り運動を楽しむ！磯上の人気教室
【時間】11:20~12:20
【対象】16歳以上 30名

キッズコーディネーション

運動能力向上に必要なトレーニングを楽しむ！いっぱい身体を動かそう！
【時間】15:15~16:15
【対象】小学生 20名

芝生ヨガ※屋外で実施

隣接する磯上公園の芝生エリアでヨガを楽しむ！心と身体を整えよう！
【時間】10:00~11:00
【対象】16歳以上 30名

スポーツチャンバラ

ケガをしにくいエアソフト剣でチャンバラを楽しむ！親子もOK
【時間】12:40~13:40
【対象】5歳~小学生 20名

バーベルビート

軽重量バーベルを使ったエクササイズを楽しむ！筋力UP・脂肪燃焼！
【時間】16:30~17:30
【対象】16歳以上 20名

親子体操&読み聞かせ

遊びで親子で運動を楽しむ！「こども本の森 神戸」による読み聞かせも！
【時間】10:15~11:00
【対象】未就学児+保護者 10組

リンパ体操

リンパの流れを活性化させる体操を楽しむ！身体と心の休息にも
【時間】14:00~15:00
【対象】16歳以上 30名

事前申込制の無料レッスンです！

【申込方法】

9月8日~先着順受付
電話または施設窓口で！
078-251-6622

トレーニング室イベント

健康(トレーニング)相談 & Sportip 測定

トレーニング方法やフォーム、健康についてお困りの方へ、当社のトレーナーが個々に合わせた運動相談にお答えします。(15分程度)



また、希望する方には有料(100円)でSportipの測定を実施。現状のカラダ分析や未来予測、的確な運動の照会が可能です！
シンコースポーツ兵庫株式会社 兵庫県立武道館 所属 古野トレーナー



実施時間 9:30~16:00

ニュースポーツ体験&三二縁日

家族そろって遊びに来てね！たくさんの遊びが楽しめるよ！遊べるのは各ブース1人1回までだよ

三二縁日コーナー

- ヨーヨー釣り
- スーパーボールすくい
- 射的 ○お菓子輪投げ など
- ※実施内容は変更になる場合があります
- ※無くなり次第終了

ニュースポーツ体験会

- ストラックアウト
- ヒットだターゲット
- クオリティ など
- ※実施内容は変更になる場合があります

注意事項

「卓球教室」「磯上体育館杯」は事前申込制、応募多数の場合は抽選です。施設HPで「[申込書をダウンロード](#)」し、必要事項を記入後、提出してください。

当日は広報目的で風景写真を撮影します。撮影した写真はポスターやSNS・HPで使用します。使用の制限がある方は必ず申し出てください。

【主催】 神戸市立 磯上 体育館

指定管理者 S&N スポーツマネジメント神戸

代表企業 シンコースポーツ兵庫株式会社