

姫の沢公園 10 月イベント 「スポーツフェスタ」開催のお知らせ

姫の沢公園パートナーズ(所在:静岡県熱海市、所長:渡邊 将千)が運営する姫の沢公園では、10月のイベントとして「スポーツフェスタ」を下記のとおり開催します。

「スポーツフェスタ」は、スポーツの秋にちなんで、普段は有料・予約制の「スポーツ広場」を無料開放し、近隣で活動する講師や団体を招いて、さまざまなスポーツを体験できるイベントです。各種スポーツ体験コーナーのほか、無料の貸し出し遊具を使って自由に遊べるフリーエリアも開設します。

記

1. 「スポーツフェスタ」

(1)日 時: 2026 年 10 月 31(土)10:00~15:00(雨天中止)

(2)場 所: 姫の沢公園スポーツ広場

(3)参 加 費: 無料

(4)スポーツ体験コーナー

①熱海高校ブース

概 要: 地元、静岡県立熱海高等学校の部活の生徒によるスポーツ体験ブースです。

対 象: 小学生以上

②ノルディック・ウォーク体験会

概 要: 二本のポールを使って歩くフィンランド発祥の全身運動で、通常のウォーキングを上回る運動効果が報告されています。講師の指導のもと、年齢や体力、目的に合わせて強度を調整できるので、初めての方でも安心して体験することができます。

講 師: 全日本ノルディック・ウォーク連盟 木内 雅 様

対 象: 小学生以上

③スナッグゴルフ

概 要: 的に接着するボールを打つことで、お子さまや初心者の方でも気軽に楽しめる新しい形態のゴルフ「スナッグゴルフ」を体験できるコーナーです。プロゴルファーにスイングのコツを教えてもらいながら高スコアを目指していただきます。

協 力: 静岡県ゴルフ場協会

講 師: 大多和 竜次郎 様、後藤 真一郎 様

④青空ヨガ

概 要: 広大な自然の中で、初心者の方でも楽しめるヨガを体験でき、心も身体もリフレッシュしていただけます。ヨガマットの貸し出しも行いますので、手ぶらでどなたでもご参加いただけます。

時 間: 12:30~13:30

持 ち 物: フェイスタオル(汗拭き用)・動きやすい服装

ヨガ講師: 野中 由美 様

※ヨガは基本的に素足で行います。

⑤モルック

概 要: 木の棒を投げて数字の書かれた木製ピンを倒し、得点を競うフィンランド発祥のスポーツです。ルールが簡単で、年齢や運動能力を問わず楽しめるのが魅力です。

協 力: 熱海市健康づくり課スポーツ推進室 熱海市スポーツ推進委員

⑥ペタンク

概 要: 目標球に向かって金属のボールを投げ、目標球との距離を競います。狭いスペースでもプレーでき、投球に強い力が要らないことから発祥国のフランスをはじめとするヨーロッパでは、幅広い世代で楽しまれています。

協 力: 熱海市健康づくり課スポーツ推進室 熱海市スポーツ推進委員

対 象: 小学生以上

⑦骨盤体操&リセット運動

概要：「骨盤体操&リセット運動」関節を整えて可動域 UP を目指します。

講師：柳田 貴子 様

対象：小学生以上

⑧サボリ筋トレーニング

概要：サボりがちな筋肉を小さく動かし、関節を安定させるトレーニングです。
肩こり、首こり、手指の痛みが不思議と良くなります。

講師：一宮 順子 様

対象：小学生以上

⑨太極拳

概要：中国伝統の健康太極拳を基礎から教えてもらえます。

講師：森野 光晴 様

対象：小学生以上

⑩美姿勢リズムウォーキング

概要：歩けば分かる！姿勢改善や転倒予防、代謝アップに効果的です。

講師：塩谷 陽向思 様

対象：小学生以上

⑪フリーエリア

概要：サッカーボールやなわとびなどの無料の貸し出し遊具で遊べるエリアです。
紐で繋がったボールをはしごに投げ、引っかかった箇所の得点を競うゲーム「ラダーゲッター」の
設置もあります。

※動きやすい服装、靴でご来場ください。

※スポーツ広場グラウンド内での飲食は出来ません。

2. お問い合わせ

姫の沢公園パートナーズ TEL.0557-83-5301（予約受付時間 9:00～17:30）

以 上