



スポーツDAY青梅2025 開催

10月13日(祝) 午前10時～午後4時15分



事前申し込みやスポーツDAYの詳細はこちら！

問 スポーツ推進課スポーツ推進係

会場 住友金属鉦山アリーナ青梅 ほか

新企画や昨年大人気だった企画を今年も開催します！誰もが楽しめるスポーツコーナーや、この日だけの特別なスポーツ体験会なども実施予定です。事前の申し込みが必要な一部体験についてご案内します。申し込み方法は市ホームページ(上記2次元コード)からご確認ください。

憧れの技に一步近づく体験教室！

スケートボード初・中級者体験教室

プロスケーターが丁寧に1からサポートします。

時間 ①午前10時～10時45分②11時～11時45分

会場 青梅エクストリームスポーツパーク 定員 各回先着10人

持ち物 スケートボード、ヘルメット、プロテクター

※無料レンタルあります。

弓を引いてみよう！

弓道体験教室

日本古来の和弓の引き方を学び、的に向かって矢を放ちます。

時間 ①午前10時から②11時から③午後1時から

④2時からの4回開催

会場 TCNスポーツパーク永山弓道場

対象 15歳以上 定員 各回先着10人

持ち物 ハンドタオル、靴下



ヨガデモンストレーションやじゃんけん大会も実施！

初心者ヨガレッスン

ヨガ世界大会日本人初ワールドチャンピオンである三和由香利さんの指導の下、ヨガを始めてみませんか？

時間 午後3時20分～4時10分(3時受付開始)

会場 住友金属鉦山アリーナ青梅第1スポーツホール

対象 小学生以上

定員 先着200人

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物



ボールを使って、音楽に合わせて踊ってみよう！

新体操体験会

ボールを使った新体操の体験会を行います。

時間 午前11時～正午

会場 住友金属鉦山アリーナ青梅第1スポーツホール

持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル

親子で楽しもう！

ビーチボール体験

時間 午前10時～11時30分(1試合15分程度)

会場 大門市民センター体育館

対象 小学生以上の親子 定員 先着30人

持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物



東京2025デフリンピックを体感！

ビームライフル射撃体験

ライフルの扱い方を学び、デフ射撃に挑戦する体験会です。

時間 午前11時～午後3時45分

会場 住友金属鉦山アリーナ青梅第1会議室

対象 小学3年生以上 定員 先着90人

狙え！ホームラン！

バッティング体験

時間 ①午前10時～11時30分②午後1時～2時30分

会場 青梅スタジアム野球場 対象 小学6年生および中学1年生

定員 各回先着15人 持ち物 帽子、飲み物

初心者でも安心！

ジョイフルスローピッチで楽しむソフトボール

やわらかいボールを使用し、ゲームを楽しめます。

時間 午前10時～午後2時(午前9時集合)

会場 市民球技場少年野球場 対象 中学生以上

※ボール等道具の貸し出しも可能です。

青梅FC選手と一緒に！

フットボール体験教室

遊びを取り入れたフットボールの体験教室を実施します。

時間 午前10時40分～正午

会場 今井市民センター体育館

対象 幼児～低学年 定員 先着20人

持ち物 室内用運動靴または上履き



プロ選手から教わるチャンス！

バスケットボール教室

プロ選手からシュートやドリブルなど基礎的なことを教わります。未経験でも大丈夫です！

時間 午後1時～1時30分、2時～2時30分

会場 住友金属鉦山アリーナ青梅

第1スポーツホール

定員 各回先着15人



一部スポーツ施設の無料開放

問 住友金属鉦山アリーナ青梅 ☎24-7721

スポーツの日限定で、テニスコート等のスポーツ施設を空き時間に無料で利用できます。

利用対象施設や使用に関するルールは市スポーツ施設ホームページ(右記2次元コード)をご覧ください。

申込方法

9月16日の午前9時から直接住友金属鉦山アリーナ青梅(総合体育館)窓口へ。受付は先着順。



イベントサポートボランティアを募集します！

スポーツDAY青梅2025では、受付や会場案内等の運営をサポートするボランティアスタッフを募集しています。

ボランティア参加を希望の方は、スポーツ推進課までご連絡ください。ボランティア内容や時間は個別の相談になります。