

初心者OK! スポーツ体験教室

★事前にお申込みください。
(入場制限を行う場合があります)
★教室によって準備品が必要です。
詳細は教室を実施する団体の
問い合わせ先にご連絡ください。



富士市制施行60周年記念

富士市民 エンジョイスportsデー

だれもが・いつでも・どこでも・いつまでも! スポーツをエンジョイ!

総合運動公園を中心にさまざまなスポーツイベントが開催されます。
この機会にスポーツに触れ、運動を楽しみましょう!

令和8年
10月10日 土曜日

小雨決行

※当日午前6時の時点で気象警報が
発表されている場合は、中止とします。



北里アリーナ富士

スポーツを楽しもう!

16種類のスポーツ体験教室のほかに
青空ヨガ、スポーツ自転車体験など、
各種イベントを開催!

スポーツ施設で体を動かそう!

市内のスポーツ施設を無料開放します。
対象施設や使用上のルールをしっかりと
確認して、楽しく運動しましょう!

自分の体を知ろう!

無料体力測定を実施します。測定結果を
参考に、今後の運動習慣を
見直してみませんか?

要事前
申込

参加予定の方は9月27日(日)までに富士市ウェブサイトから電子申請するか、
申込書をメールまたはFAXで文化スポーツ課へご提出ください。
当日参加も可能ですが、受付時の混雑を避けるため、できるだけ事前申込をお願いします。



富士市ウェブサイト

主催 富士市

協力

みんなのふじ(株)・富士市スポーツ施設マネジメントグループ・
富士市スポーツ協会・富士市スポーツ推進委員会・
富士市レクリエーション協会・総合型地域スポーツクラブF-SPO

問い合わせ

富士市市民部文化スポーツ課

0545-55-2876 0545-57-0177

si-bunspo@div.city.fuji.shizuoka.jp

北里アリーナ富士

メインアリーナ

卓球体験教室



初心者の方も大歓迎です、
気軽に楽しんでみませんか!
時 間/10:00~11:30 (受付/9:45から)
内 容/基礎、基本技術及びラリー
問い合わせ/富士市卓球協会
佐藤 mail: 310fujitaku@gmail.com

メインアリーナ

ウォーキングフットボール教室



ウォーキングフットボールは、
歩いて行うサッカーのことです。
「サッカーはやってみたいけれど、
ハードルが高いな」と思っている方、
みんなで楽しく爽やかな汗を流しましょう!
時 間/9:15~11:15 (受付/9:00から)
内 容/ルール説明、ゲーム
問い合わせ/富士市サッカー協会
太田 mail: wf.fla2025@gmail.com

富士総合運動公園

陸上競技場

だれでも陸上記録会



富士市の各種陸上競技場を
自分の記録に挑戦!
100mと800mの種目に
挑戦してみませんか? (1種目だけでも可)
時 間/15:00~16:20 (受付/14:30から)
内 容/100mと800mの陸上記録会
問い合わせ/富士市陸上競技協会
鈴木 mobile.090-7042-2690

運動広場

グラウンド・ゴルフ交流試合体験教室



いつでも、どこでも、だれでも!
生涯スポーツ「グラウンド・ゴルフ」を
楽しみましょう。
時 間/9:30~11:30 (受付/9:15から)
内 容/グラウンド・ゴルフ試合体験教室、ゲーム
問い合わせ/富士市グラウンド・ゴルフ協会
渡邊 mobile.090-9663-5024

庭球場

ソフトテニス体験教室



何時でも、誰でも出来るソフトテニス!!
一緒に白球を追いかけてみませんか?
時 間/10:00~11:45 (受付/9:45から)
内 容/ラケットの握り方からストロークまで
問い合わせ/富士ソフトテニス協会
内田 mobile.070-8568-8107

庭球場

テニス体験教室



運動不足、ストレス解消に
テニスをしてみませんか?
時 間/10:00~11:45 (受付/9:45から)
内 容/テニスの基礎
問い合わせ/富士市テニス協会 (WTC内) TEL.88-9042

富士体育館

体育室

ソフトバレーボール教室



ボール遊びからゲームにチャレンジ!
ゲームで楽しく、いい汗ながしましょう!!
時 間/13:00~14:45 (受付/12:45から)
内 容/ソフトバレーボールのゲーム
問い合わせ/富士市バレーボール協会
佐野 mobile.090-6072-7392

体育室

空手教室



空手をやってみたい方、
未経験者でも是非ご参加ください
時 間/10:00~11:30 (受付/9:45から)
内 容/基礎稽古ほか
問い合わせ/富士市空手道連盟
高木 mobile.090-8421-3511

スポーツを
楽しもう!



富士柔剣道場

合気道体験教室



武道初心者大歓迎!
合気道を体験してみませんか。
時 間/13:30~14:30 (受付/13:15から)
内 容/合気道の技の体験
問い合わせ/富士市合気道協会
玉田 mobile.090-1625-3786

空道教室



個人の目的に合わせて無理なくどなたでも
安心して楽しく稽古できます。
強くなり自信を持ちたい、運動不足、
ストレス解消、ぜひご参加ください。
新しく何かをはじめるなら「空道」。
時 間/10:00~11:30 (受付/9:45から)
内 容/基本稽古・ラダー、ミット練習、受身・
ディフェンス(打撃、投げ、寝技)等
問い合わせ/富士市空道協会
高橋 mobile.080-3482-7641

富士川体育館

スケートパーク



スケートボード体験教室



初心者から上級者まで
どなたでも参加できます。
時 間/9:00~15:00
問い合わせ/富士市文化スポーツ課
TEL.55-2876

岩本山ゴルフ練習場

ゴルフ教室



ゴルフの楽しさを知っていただきたい、
初めての方大歓迎
(施設利用料: 一人500円かかります)
時 間/15:30~16:30 (受付/15:00から)
内 容/ゴルフの基礎
問い合わせ/富士市ゴルフ連盟
山口 TEL.61-6808

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／定員各回30人程度

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。

時間／①11:00～12:00②13:00～14:00 (受付/各回30分前から)

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)・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

スポーツサイクル教室

富士総合運動公園 陸上競技場 ◎定員: 各回10名程度
◎小学生以上 (自転車に乗れる股下60センチ、身長140センチ以上)

初心者の方も大歓迎! スポーツサイクルを体験してみませんか?

時間／午前の部…10:30～12:00 午後の部…13:30～15:00 (受付/各回30分前から)
内容／ヘルメットの着用方法から、スポーツサイクルの基本操作までを楽しく学べる体験教室。

子供から大人まで参加できます。

講師／レバンテフジ静岡の選手およびチームスタッフ

服装／裾が巻き込まれないズボン、脱げにくい靴 (サンダル不可)

問い合わせ／富士市交流観光課 TEL.55-2974



モルック体験/ラダーゲッター体験

富士総合運動公園 陸上競技場 ◎全年齢

子供から年配の方まで参加できるモルック競技とラダーゲッター競技を体験してみませんか

時間／10:00～12:00 (受付/9:45から)

内容／モルック、ラダーゲッター体験

問い合わせ／富士市レクリエーション協会 仲原 mobile.090-4441-8220



吹き矢体験/ボッチャ体験

アクティブチャイルドプログラム (ACP) 体験会
フライングディスク (ドッジビー) 体験

富士川体育館 体育室
◎どなたでも
(障害の有無も問わない)

みんなで楽しくスポーツしましょう! ぜひご参加ください!!

時間／10:00～11:15 (受付/9:45から)
内容／スポーツウエルネス吹き矢

吹き矢体験は事前予約必要

子供向けの遊びですが、親子参加も可です。



時間／10:00～11:15
(受付/9:45から)
内容／ACP体験

子供向けの遊びですが、親子参加も可です。



時間／13:30～15:00
(受付/13:00から)
内容／フライングディスク、
ドッジビーの体験

問い合わせ／総合型地域スポーツクラブF-SPO 杉山 mobile.090-3581-8611

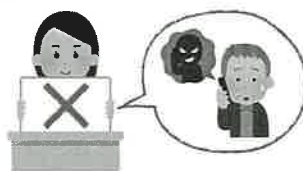
消費者啓発クイズ

北里アリーナ富士 1階
◎どなたでも

クイズに答えて消費者啓発グッズをもらおう!

時間／10:00～12:00

内容／消費者啓発クイズ・消費者啓発グッズ配付
問い合わせ／富士市市民安全課 TEL.55-2750



無料体力測定

富士総合運動公園 陸上競技場
◎小学生～79歳

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)

問い合わせ／富士市文化スポーツ課 TEL.55-2876



富士総合運動公園案内図



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(北里アリーナ富士) TEL.36-2131	無料開放時間
北里アリーナ富士 ★メインアリーナ東 (17:00までスポーツ体験教室) ★メインアリーナ中 (15:00までスポーツ体験教室) ★メインアリーナ西 (11:30までスポーツ体験教室) ※卓球、バドミントン、バスケットボールなどに利用できます。	12:00～21:00
★サブアリーナ東 ★サブアリーナ西 ※卓球、バドミントン、バスケットボールなどに利用できます。	9:00～21:00
★ボウリングウォール ★トレーニング室	8:30～21:00
相撲場	9:00～17:00 ※当日北里アリーナ富士で受付
庭球場 (A・Cコートは12:00までスポーツ体験教室) ※1時間ごとの利用になります。 ※部活・団体などのクラブ活動の利用はできません。 ※市民の方・個人利用者が優先となります。	9:00～21:00 (当日庭球場にて) 8:00～整理券配布 8:30～受付
弓道場 (12:00までスポーツ体験教室)	12:00～21:00 ※当日北里アリーナ富士で受付
野球場 ※北里アリーナ富士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 (12:00までスポーツ教室) ★体育室2 (12:00～15:00はスポーツ体験教室) ※卓球、バドミントン、バスケットボールなどに利用できます。	9:00～21:00
★柔道場 (12:00までスポーツ体験教室)	12:00～21:00
★剣道場 (12:00までスポーツ体験教室)	12:00～21:00
弓道場	
トレーニングルーム	8:30～21:00
※8:30～12:30と13:30～17:30に、初めて利用される方への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 (9:00～15:00はスポーツ体験教室) ※富士体育館へお問い合わせください。	15:00～21:00
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・B (9:00から15:30まで総合型地域スポーツクラブ体験教室) ★体育室C	体育室A・B (15:45～21:00) 体育室C (9:00～21:00)
★多目的スタジオ	
トレーニングルーム	8:30～21:00
※12:00～16:00と17:00～21:00に、初めて利用される方への講習会を実施いたします。	
※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17:00以降の団体による利用は各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。)	

スポーツ施設で体を動かそう!

吹き矢体験 (10:00～11:15/体育室)
アクティブチャイルドプログラム (ACP) 体験会 (10:00～11:15/体育室)
ボッチャ体験 (13:30～15:00/体育室)
フライングディスク (ドッジビー) 体験 (13:30～15:00/体育室)
スケートボード体験教室 (9:00～15:00/スケートパーク)

