どなたでも参加できます。 お気軽にどうぞ!!

## カラダを動かし、健康を築しむ1日に

(一財)京都府市町村職員厚生会が行う スポーツ健康交流大会では、種目の一部を 住民のみなさまにも参加いただけるよう開催します。 日時:9月9日(日)

会 場:丹波自然運動公園

参加費:無料

1 人で気軽 に参加

> 両手にポールを持って全身を使うウォーキングの教室です。 ポールは無料で貸し出しますので初心者の方も大歓迎です。

丹波自然運動公園のクロスカントリーコースで

カラダを動かしましょう。

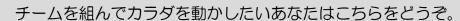
種 目:/ルディックウォーキング教室

時 間:10時~12時

定数:40人(当会の会員を含む)



## 仲間と一緒に参加





種目	ルール	チーム編成	時間	定数
三二駅伝	特設コース(1周626m)を18周します。 1走…3周 2走…4周 3走…5周 4走…6周	4人	10 時~	
丹波G1レース	3人で馬の形のウレタン棒にまたがり 2 組で リレーします。	6人	13時30分~	各種目
玉入れ	運動会でおなじみの競技です。	10人以内	14 時~	10 チーム
リレー	第 1 走~5走は 100m、アンカーは 200m。 「男子の部」と第 1 走・3 走が女性の「混合の部」。	6人	14時45分~	

申込は裏面をご覧ください→

主催 問合せ 一般財団法人京都府市町村職員厚生会

〒602-8048 京都市上京区西洞院通下立売上ル 京都府自治会館3階

TEL (FAX) 075-411-0084 (0085)

京都 厚生会 検索



## FAX 075-411-0085

<出場種目>①ノルディックウォーキング教室②ミニ駅伝③丹波G1レース④玉入れ⑤リレー

チーム名 (①は不要)								
氏名		年齢	性別	出場種目(○印)				
				1	2	3	4	5
							_	_

代表	長者 _				
住	所_	₹			
	_				
ТŦ	₹.I.				

## ◆申込みについて◆

- ・①と②は重複して申込むことができません。
- ・8月10日(金)までに当会にFAXでお申し込みください。
- 各種目とも定数を上回る申し込みがあった場合は抽選となります。
- ・当日の集合場所等の詳細は後日改めてご連絡いたします。

大会当日は同会場で、どなたでも参加いただける健康測定会も実施します。

時 間:10時から13時30分 参加費:無料

申込み:不要です。当日直接お越しください。 内 容:血管年齢、骨量測定、肌年齢など