

みんなで体を動かそう！

(一財)京都市町村職員厚生会が行うスポーツ交流大会では、
種目の一部に住民のみなさまにも参加いただけます。

**どなたでも無料で
参加いただけます。**

日時 9月9日(土) 雨天中止

会場 丹波自然運動公園(陸上競技場)

ノルディックウォーキング教室

要申込

ノルディックウォーキングとは…

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。
ポールの持ち方や、歩き方まで丁寧に教えますので初めての
方でも気軽にご参加ください。
※ポールは無料で貸出します。



時間 10時～12時 **定員** 20人 ※最少催行人数5人

申込 裏面の二次元コードからお申込みください。

※定員を超えた場合は、抽選となります。

チーム参加種目

要申込

次の種目には、仲間とチームを組んで参加いただくことができます。

種目	内容	時間	チーム編成	定数
ミニ駅伝	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	10時～	4人	各種目 5チーム
満水リレー	コップを使ってバケツの水を一升瓶に移し、その量を競います。一升瓶に移すにはじゃんけんに勝たないと いけません。	13時15分～ 順次実施	4～8人	
MIX リレー	1走はお玉にピンポン玉をのせて、2走はデカパンリレー、3走はコース上で豆を箸で別の容器に移し替える オリジナルリレー。		6人	
借物競争	運動会でお馴染みの借物競争を4人のチーム対抗戦で 行います。		4人	
リレー	1～5走者は100m、アンカー(6区)は200mを走る リレー。混合の部では1、3走者は女性限定。		6人	

※裏面の二次元コードからお申し込みください。

健康測定会

あなたのカラダをチェックする健康測定会を行います。

事前の申込が不要で、どなたでも測定いただけますので、健康づくりのきっかけとして、ぜひお越しください。

測定内容

体組成

体脂肪や筋肉バランス、水分量、ミネラル量、腹部断面積などを測定します

血管年齢

血管年齢の推定値を測定します

骨量

かかとの骨に超音波を当て、骨の強さを測定します

肌年齢

肌の推定年齢、肌の健康度、肌のトラブルリスクを測定します

時間 10時～13時30分

参加方法 当日、直接会場にお越しください。事前の申込なしでどなたでも測定を受けていただけます。

その他、いろいろな企画を行います！

- ・**物販コーナー**(10時～15時)
京丹波町の業者さんを中心にキッチンカー等7店舗が出店します。
- ・**園内スタンプラリー**(9時半～13時)
お子様もチャレンジできる園内を回るスタンプラリーです。
- ・**‘手相占い’‘ネイル’ブース**(10時～15時)
どなたでも体験可能。ぜひどうぞ！

ゲスト企画

当日は、タレントの森脇健児さん、かみじょうたけしさんらが特別ゲストとして丹波自然運動公園(陸上競技場)に
来場されます。

12～13時(予定)

KBS 京都ラジオ番組

「森脇健児のサタデースタジアム」の公開録音

13時15分～

イベントを盛り上げていただきます。

申込

- ・事前の申し込みが必要なノルディックウォーキング及びチーム参加種目については、**8月1日(火)までに**右の二次元コードからお申込みください。
- ・各種目とも定数を超えた場合は抽選を行います。

その他

- ・当日の集合場所等、詳細は改めて参加者に案内します。
- ・大会が中止になった場合は当会ホームページでご案内いたします。



申込はこちら

主催 問合せ

一般財団法人京都市市町村職員厚生会
〒602-8048

京都市上京区西洞院通下立売上ル京都市自治会館3階
TEL(FAX)075-411-0084(0085)

京都 厚生会 検索 当会のホームページ
はこちら



後援

京都府 京都府教育委員会
京都市町村会 京都市長会
京丹波町 京丹波町教育委員会