

第11回スポーツ健康交流大会

日時：平成27年9月13日(日)

会場：丹波自然運動公園陸上競技場

参加費
無料

一人参加OK
飛び入り参加OK

事前の申し込みは不要。
家族や友達、一人でも気軽にご参加ください。

健康・体力エイジチェック(10時～13時30分)

1種目だけでも、全て受けてもOK。

あなたのカラダ年齢は？

<健康系>

- ①体組成測定(体脂肪や筋肉バランスなどを測定します)
- ②血管年齢(血管年齢の推定値を測定します)
- ③骨量測定(踵の骨に超音波をあてて骨の強さを測定します)
- ④肌年齢測定(肌の推定年齢、肌の健康度を測定します)

<体力系>

- ①握力 ②上体起こし ③長座体前屈
- ④立ち幅跳び ⑤50m走

チャレンジコーナー(10時～13時30分)

フリーキック(サッカー)、ぷっちナインフープス(バスケット)、Uターンボーリングの3種目にチャレンジ。条件をクリアすれば記念品があります。

みんなのスポーツひろば(13時30分～14時)

会場にいるみんなでダンスに挑戦します。

仲間を集めて
参加しよう

家族や友達とチームを組んでご参加ください。
自治体職員のチームと一緒に競技します。
成績上位チームには記念品も。

ミニリレーマラソン(9時45分スタート)

4人以上8人以内のチームで、特設コース(1周626m)を20周リレーします。

丹波G1レース(14時～)

1チーム6人。馬の形のウレタン棒に3人でまたがり2組でリレーします。

玉入れ(14時30分～)

1チーム10人以内。運動会おなじみの競技です。

所属所・チーム交流リレー(15時～)

1チーム6人。「男子の部」と、第1・3走者が女子の「混合の部」があります。

【申込み】 当会ホームページから各種目の「参加申込書」をダウンロードし、8月31日(月)までにFAX(075-411-0085)にて申込んでください。

【その他】 競技規則や申込みの詳細等は、当会のホームページをご覧ください。

問い合わせ先

主催：(一財)京都市町村職員厚生会

住所 京都市上京区西洞院通下立売上ル TEL075-411-0084 FAX075-411-0085

ホームページ <http://www.kyoto-koseikai.or.jp>