

カラダを動かし、健康を楽しむ1日に

(一財)京都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8日(日)

※雨天中止の場合は当会ホームページでご案内します。 京都 厚生会 検索

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ントリーコースでカラダを動かしましょう。

種 目：ハルディックウォーキング

時 間：10時～12時

定 数：40人



仲間と一緒に参加

チームを組んでカラダを動かしたいあなたはこちらをどうぞ。



種目	ルール	チーム編成	時間	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	4人	10時～	各種目 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	13時30分～	
玉入れ	運動会でおなじみの競技です。	10人以内	14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	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)、090-8820-2012 (当日のみ)

京都 厚生会 検索

後援

京都府 京都府教育委員会 京丹波町 京丹波町教育委員会



FAX 075-411-0085

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

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

代表者 _____

住 所 _____

TEL _____

◆申込みについて◆

- ・①と②は重複して申込みできません。
- ・8月9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