

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17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



申込はこちら

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 40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



申込はこちら

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はいけません。	13時15分～ 順次実施	4～8人	
ボール送り競争	一列に並び、ボールを先頭から頭上を通して最後尾に送ります。ボールを受け取った人は前方のコーンを回り、先頭になりボール送りを繰り返します。		6人	
MIXリレー	1走はお玉にピンポン玉をのせて、2走は2人でバレーボールをテニスラケットで挟んで、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。		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。



申込はこちら

- 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、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。

新型コロナ対策

- ・当日は「健康チェックシート」の提出、検温、手指消毒等、新型コロナ感染防止のご協力をお願いします。
※「健康チェックシート」は当会ホームページからダウンロードできます。
- ・発熱（37.5℃以上）、せき、鼻水、味覚や嗅覚の異常等、体調に異変がある場合は参加をご遠慮いただきます。
- ・新型コロナウイルスの感染拡大の状況によっては、急遽中止する場合があります。

- 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。

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
京都府自治会館3階
TEL(FAX)075-411-0084(0085)
[京都 厚生会 検索](#)

競技規則等は当会のホームページをご覧ください



特別企画

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

KBS 京都ラジオ番組

「森脇健児のサタデースタジアム」の公開生放送

13時30分～

イベントを盛り上げていただきます。

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