

第13回スポーツ健康交流大会

健康・体力の測定会や、玉入れやリレーなどの運動競技を公開して開催します

日時：平成29年9月10日(日)

会場：丹波自然運動公園陸上競技場

参加費
無料

あなたのカラダ年齢は？

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。申込不要です。

<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



思いっきりカラダを動かそう！

①チャレンジコーナー(10時～13時30分)



- ①フリーキック
 - ②ストラックアウト
 - ③Uターンボウリング
- にチャレンジ。条件をクリアすれば記念品があります。

②ちびっこ玉入れ(12時30分～13時)

小学生以下のお子様対抗の玉入れをします。

③みんなのスポーツひろば(13時～13時30分)

12人の即席チームで「京都ギネス」に挑戦します。種目は大縄跳びです。

④ミニ駅伝(9時45分スタート)

- ・1チーム4人で特設コース(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

⑤丹波G1レース(13時30分～)

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。

⑥玉入れ(14時～)

1チーム10人以内。運動会おなじみの競技です。

⑦所属所・チーム交流リレー(14時45分～)

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】 ①～③は申込不要。④～⑦は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25日(金)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>