

公益事業として府民・住民のみなさまにも公開して開催します。

主催 (一財)京都市市町村職員厚生会

第10回 スポーツ健康交流大会

日時：平成26年9月14日(日)

会場：丹波自然運動公園陸上競技場

参加費無料

ふらっと気軽に参加しよう

家族や友達と、あるいは1人ででもふらっと気軽にご参加ください。
事前の申込みは要りません。

①健康・体力エイジチェック(10時～13時30分)

カラダ年齢を測定します。

<健康系>

- ①体成分分析(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(かかと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

②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)、ぴ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種目にチャレンジします。条件クリアで記念品。

③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。

チームをつくって参加しよう

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。

①ミニリレーマラソン(9時45分スタート(予定))

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。

②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。

③大玉ころがし(14時30分～)

1チーム6人。2人で大玉を転がし、3組でリレーします。

④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】①は大会ホームページ内の「ミニリレーマラソン参加申込書」で8月13日(水)までにFAX(075-411-0085)にて受付。②～④は大会当日の10時から13時の間に陸上競技場内の大会本部にて受付。

【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。

お問い合わせ

(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>