

第29回こしがやスポーツフェア

□日 時 令和元年10月14日（月・祝）

□会 場 越谷市立総合体育館

□参加費 無 料

□内 容

・体力テスト「10:00～14:20最終受付」

※11:30～13:00は受付休止

- ◆種目（全年齢共通）
- ・握力 ・上体起こし ・長座体前屈 ・健康チェック
 - （64歳以下） ・反復横跳び ・20mシャトルラン ・立ち幅跳び
 - （65歳以上） ・開眼片足立ち ・10m障害物歩行 ・6分間歩行
 - ・ADL（日常生活活動調査）

・「体組成測定器」の体験

・卓球STEP「10:00～15:00」※1時間単位総入替制

☆種目 卓球（10台）

・STEP「16:00～21:00」※1時間単位総入替制

☆種目 ・卓球（10台） ・バドミントン（10コート） 【第1体育室】
・ビーチボール（6コート） 【第2体育室】

・バク転教室「10:00～11:30/13:30～15:00」

「出来たらいいけど、自分には無理・・・」なんて思っていないですか？

正しいやり方、安全な方法で練習すればあなたもきっと出来るようになります！

バク転に少しでも興味がある方！ぜひ体験してみませんか！！

・すっきり骨盤体操教室「14:00～14:40/15:15～15:55」

個々の柔軟性に合わせた運動なので、日頃体を動かす機会が少ない方でも大丈夫！
体側をのぼしたり、骨盤を動かして、すっきりリフレッシュしましょう！

・スピードボール体験コーナー「10:30～12:00/13:00～15:00」

上級者になると体感速度時速160kmのスピードで打合うエキサイティングな
競技！老若男女年齢問わず楽しめるので是非体験して下さい！

・こども広場「10:00～15:00」

お子様を遊ばせている間に運動が出来るように、おりがみや工作等のワーク
ショップを開催いたします。当日は、野鳥の森ふれあい動物園も同時開催！！

◇主 催 公益財団法人越谷市施設管理公社

◇共 催 越谷市教育委員会

◇問合せ 越谷市立総合体育館 TEL(964)4321

※上履き、運動の出来る服装、タオル等各自ご持参下さい。

（裸足・スリッパ・下履きでのご利用は、できません。）

