

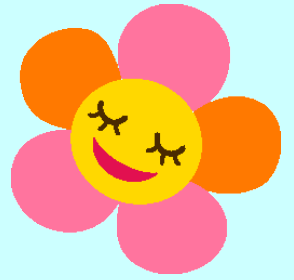
第30回こしがやスポーツフェア

□日時 令和4年10月10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「インボティ」の体験



・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！！

・ピラティス体操教室「14:00~14:30/15:15~15:45」

インナーマッスルを強化することにより、体幹が安定しケガの防止につながるだけでなく、姿勢改善や体のパフォーマンスUPが期待できるエクササイズです！

※バク転教室、ピラティス体験教室は各回開始30分前より受付をいたします。

・3×3バスケットボール体験会「13:00~16:00」

2020東京オリンピックより正式種目となった3人制バスケットボール
埼玉を拠点に活動する3人制フロバスケットボールチームSAITAMA LIPLAの選手と
楽しみましょう！



※参加者多数の場合、新型コロナウイルス感染拡大防止対策として、
人数制限をさせて頂くことがあります。あらかじめご了承ください。

◇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。)

