

スポーツの日は多賀城市総合体育館

スポーツ フェスティバル 2024

10/14 月・祝
9:00~12:30

参加無料
詳細はウラを見てね

色々なスポーツを体験しよう♪

- ニュースポーツ
スポーツ吹矢、モルック等、
ニュースポーツを楽しもう!
- 子どもアスレチック
トランポリンも体験できるよ♪
- 走り方教室
カッコイイ走り方を学ぼう
※事前申込制
- 武道
少林寺拳法や弓道など各種武道を
体験しよう☆

自分のカラダをチェック☆

- 体力測定
握力や立ち幅跳び等にチャレンジ!
- 体組成計測定
筋肉と脂肪のバランスや、内脂肪
レベルまでチェック
- 運動指導
個人の要望に合った運動指導を
受けられます☆
- 各種測定
骨密度、血管年齢、お肌の状態など
各種測定コーナー☆

他にも盛りだくさん😊

- パンの販売
グリーンライフコーヒーロースター
さんによるパンの販売
- 消防コーナー
消防士さんと火災予防体験!
- シールラリー
シールを集めて景品 Get!
※数に限りがございます
- トレーニング講習会
トレーニング室を初めて利用する方
の講習。 ※事前申込制

スポーツフェスティバル 開催内容

- 開催日時 令和6年10月14日(祝・月) 9:00~12:30
- 会場 多賀城市総合体育館
- 参加料 無料
- 内容 下記参照 ※変更になる場合があります。

ホール	大体育室	小体育室	柔剣道場	弓道場
<ul style="list-style-type: none"> ・総合受付 ・パンの販売 	<p>【スポーツ体験コーナー】</p> <p>★走り方教室 幼児9:30~10:10 小学生10:20~11:10 各回定員20人</p> <p>・9:00~11:50 《スポーツ体験コーナー》 スポーツ吹矢、モルック、ユニカール、卓球バレー、ラクロス、バッコ等</p>	<p>【アスレチックコーナー】</p> <p>・子ども達に大人気のコーナー☺</p>	<p>【武道体験コーナー】</p> <p>・少林寺拳法、剣道、空手、合気道、居合道 なぎなた、銃剣道 ※予定</p>	<p>【弓道体験コーナー】</p> <p>・弓道体験</p>
	<p>【体力測定コーナー】 受付 11:30まで</p> <p>・12:00~ 《シャトルラン》 ※対象:20歳~64歳までの方</p>	<p>・9:00~11:50 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、立ち幅とび、開眼片足立ち障害物歩行</p> <p>・12:00~ 《6分間歩行》 ※対象:65歳~79歳までの方</p>	<p>今年の体力測定は、 スポーツ庁実施 令和6年度 体力・運動能力調査 を実施します！</p> <p>対象：20歳~79歳までの方</p> <p>対象年齢以外の方も 測定できます☺ ご家族、お仲間、ご友人、 おひとり様でも ぜひ測定してみてください♪</p>	
	<p>2階スペース</p> <p>【健康コーナー】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・骨密度測定(70人) ※当日整理券配布 ・健骨度測定 ・血管年齢 ・活力測定 ・脳年齢測定 ・ベジメータ ・肌チェック 	<p>談話室</p> <p>【体組成計測定】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体組成計測定(25人) ※中学生以上 ※当日整理券配布 <p>【運動指導】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動指導(7人) ※体組成計測定付 ※指導時間 1人15分 ※当日整理券配布 	<p>トレーニング室</p> <p>【トレーニング講習会】</p> <ul style="list-style-type: none"> ★①10:00~ ★②11:00~ 各回定員10人 <p>※高校生以上 ※初めてトレーニング室を利用する方 ※トレーニングマシーンの使い方の講習会</p>	<p>玄関前広場</p> <p>【消防コーナー】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体験型火災予防コーナー

○その他 ①★印の走り方教室、トレーニング講習会は、事前申込みが必要です。

【申込受付期間】 令和6年9月8日(日)9:00~9月29日(日)

※HPからお申込みください。

※定員になり次第締切といたします。

②上靴を必ずお持ちください。必要に応じてタオルや飲み物もご持参ください。

③イベント中に撮影した写真等を広報などで使用する事があります。予めご了承ください。

【お問い合わせ】

特定非営利活動法人 多賀城市民スポーツクラブ

☎ 022-365-1918 HP <https://www.tagajo-sc.jp>

多賀城市総合体育館は、特定非営利活動法人多賀城市民スポーツクラブが管理・運営をしています。

