

豪華賞品が 当たるチャンス



集めたシールの数で
お好きな賞品コースにご応募ください
シール台紙は受付で配布中

【健康チェックコーナー】

- ★ 血圧
保健師さんの意見を聞くことができます
- ★ 握力
- ★ 足指力測定器
下肢機能およびバランス能力は
歩行にとって大事です

10:00~13:00
保健師さん常駐

【西エリア】

9:00-14:00 (最終受付13:30)

※12:00-13:00休憩

- ★ スラックライン
バランスと体幹がポイントです
- ★ ストラックアウト
パーフェクトを目指して挑戦ください
- ★ サッカーPK
ゴールキーパーに負けるな!

すべての【エリア】において
お子様・男性の参加、大歓迎です!



【食エリア】



休憩スペースをご用意しております



応募方法

- ①受付でシール台紙を受け取る
- ②運動して、シールを集める
- ③シール台紙に名前を書いて
ほしい賞品の箱に入れる

【東エリア】

【太極拳教室】

9:00-10:00

講師 岡崎和夫さん



自然の呼吸の中で軸を意識したゆっつりの動きから始めていきます。小学生の参加も大歓迎! 老若男女問わず、ぜひ!!

【ヨガ教室】

講師 谷内桂さん

ヨガ教室①

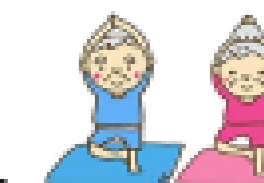
10:00-10:45

骨盤矯正と姿勢を整える動きを中心に
ヨガを楽しみます

ヨガ教室②

13:00-13:45

ピラティスでインナーマッスルや体幹を意識した動きを楽しみます



西

東

【クロスカントリーコース】

ウォーキング / ジョギング
1周2.1kmのコースです



受付にて申し込み

健康チェックをしてからスタートしましょう

受付8時30分
シール台紙配布場所

母親クラブ
による
くじ引き
コーナー

徒歩・自転車での来場でも
シール進呈します

受付でお申し出ください
交通ルールを守って
ご来場ください



水分補給を忘れずに運動を行ってください

【ミニ運動会】

当日エントリー制となっています

(11:00締め切り)

- ①新保ルロード
- ②玉入れ
- ③大縄
- ④瓶詰レース
- ⑤リレー

受付にて各種目ごとにエントリーいただき
即席チームを結成
優勝チームには賞品のプレゼントあります!