



とよおかスポーツフェスティバル2013に 参加しよう!

日時 **10月14日**(月・祝)9:30~15:00
場所 総合体育館・ウェルストーク豊岡など
参加費 無料

10月14日は体育の日です。市では、スポーツを通じた市民の健康づくりと交流を目的に「とよおかスポーツフェスティバル2013」を開催します。どなたでも気軽に参加できるスポーツを用意しています。この機会にスポーツを楽しみ、心地よい汗をかきましょう!

スタンプラリーも行います。いろいろな種目にチャレンジし、素敵な賞品をゲットしましょう!

◇開会セレモニー 9:30~10:05・総合体育館
八条認定こども園園児の演技、チャレンジデー表彰式など

◇交流スポーツイベント 10:10~15:00
※スタンプラリーの景品交換 ~15:30

●新体力テスト(健康福祉部多目的ホール)
複数の運動をすることで、あなたの体力運動能力を確認。

●ニュースポーツ体験コーナー(※)
(ウェルストーク豊岡多目的コート)
どなたでも楽しめる「ニュースポーツコーナー」を設置します。

●「スポーツクラブ21 ひょうご」とよおか交流スポーツ大会(総合体育館)
クラブ会員によるソフトバレーボールの交流大会を開催します。

●ウェルストーク青空レッスン(※)
(ウェルストーク豊岡多目的コート)
ボディアタック・ボディコンバット・ボディバランス・太極拳・3B体操など。

●ウェルストーク豊岡 無料開放
(9:00~18:00・ウェルストーク豊岡)
ウェルストーク豊岡では、施設を無料開放し、1人でも多くの方がスポーツに親しみ、皆さんの健康増進につながるよう応援します(屋内シューズ、水着などは各自で用意してください)。

《問合せ》ウェルストーク豊岡 ☎24-0582



ロープ・ジャンプ・X(イメージ)

●ファミリージョギング(※)
(10:30スタート・円山川堤防1kmコース、2kmコース)

速さは競いません。家族や仲間と円山川を楽しくジョギングしましょう!どなたでも参加できます(ただし、小学生以下は保護者同伴)。

●健康ふれあい歩キング&ポールウォーキング(※)
(円山川堤防ウォーキングコース(約4km))
11:30~

円山川の雄大な景色を眺めながら、ポールウォーキングをしたり、普通に歩いたり、ゆっくり、のんびり自然を満喫しましょう!

ポールウォーキングは、年齢を問わず気軽に楽しめ、ウォーキング効果が倍増します。

●アジャタ大会(※)
●ロープ・ジャンプ・X大会(※)
(ウェルストーク豊岡多目的コート)

家族、友達、会社の仲間などでチームを組んで参加しましょう。

《アジャタ》誰でも気軽に楽しめる玉入れです。4人で力をあわせて100個の玉を入れる速さを競います。

《ロープ・ジャンプ・X》3人以上で跳んだ得点(回数×人数)で競う大縄跳びです。少人数でも大勢でも、高得点を目指し、日頃の運動不足を解消しましょう。

上記の4イベントの共通事項

◇申込方法 スポーツ振興課、各支所総務係、各社会体育施設、および各地区公民館にある申込用紙に記入の上、スポーツ振興課または各支所総務係に持参またはファックスで申込み(当日参加可能)

(※)印…雨天の場合は中止します。

《申込み》スポーツ振興課 ☎21-9023 FAX24-4669