

第5回健康スポーツフェスティバル

～世代をこえた健康づくりと福祉のつどい～
スポーツ部門参加者募集！

- ▼日時 10月26日(日)
▼場所 常総運動公園（一部市役所集合の種目あり）

【事前に受付が必要です】

定員に満たない場合は、当日参加可。超過の場合は抽選になります。

- ◎共通申込方法 10月10日(金)までに電話または窓口で申し込む
◎申込・問合せ先 市役所生涯学習課 スポーツG 内線277

●ノルディックウォーキング体験

ノルディックウォーキングは、ストックを2本持ち、体全体を使って歩きます。ウォーキングでは物足りない、ランニングではちょっとつらいという方にお勧めです。体の90%の筋肉を活動させるため普通のウォーキングと比較すると20～30%カロリー消費率がアップします。

- ▶集合場所 自由広場 ▶時間 ①1回目 10:00～12:00 ②2回目 13:00～15:00
▶対象 各回とも市内在住の方10人 ▶コース 常総運動公園をスタート・ゴールとするコース約4.5km
▶講師 川崎泰彦（JNWA 上級インストラクター）／サポート 守谷ノルディックウォーキングクラブ会員
▶持参品 飲み物

●コンピュータ健康測定

自分の健康度をコンピュータでチェックしてみませんか。

- ▶会場 総合体育館1階プール前ロビー ▶時間 午前の部 9:30～／午後の部 13:30～
▶対象 市内在住で20歳以上の方50人 ▶内容 ①骨密度測定 ②脳年齢測定 ③体成分測定
▶測定時間 5分程度

●歩け歩け大会

秋空の下、気持ちよくウォーキング！

- ▶集合場所 守谷市役所 ▶時間 10:00～12:00 ▶対象 小学生以上の方100人
▶コース 守谷市役所駐車場をスタートし、常総運動公園をゴールとするコース 約6km

●グラウンドゴルフ交流会

初心者でも気軽に、楽しくプレイできます！

- ▶会場 自由広場 ▶時間 10:00～
▶対象 市内在住・在勤・在学の方100人 ※組合せは当日発表
▶競技方法 32ホールストロークプレイ ※道具がない方は、申込時に申し出る。

●サイクル20km・6km トライアル<2つのコース別での自由ツーリングです。参加賞もあります。>

- ▶集合場所 多目的広場※雨天時中止
▶時間 10:00～12:00
▶対象 市内在住の高校生以上で次の自転車（スポーツ用自転車。ただし6kmコース参加の場合には軽快車でも可）を持っている方30人 ※先着順／要事前申し込み
▶コース ・20kmコース 常総運動公園～大利根運動公園～江戸川学園取手高校付近
・6kmコース 常総運動公園～大利根運動公園～守谷サービスエリア付近
▶参加費 無料 ▶持参品 ヘルメット、各自のスポーツ専用自転車、飲み物