

第4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ふくしのつどい～
スポーツ部門参加者募集！

- ▶日程 10月27日(日)
- ▶場所 常総運動公園（一部市役所集合の種目あり）

【事前受付】

定員に満たない場合は、当日参加可。超過の場合は抽選

◎各イベント共通申込方法 10月11日(金)までに電話または窓口で申し込む

◎申込・問合先 市役所生涯学習課 スポーツG 内線 279

●市民体力テスト

自分に適した運動をしたり、ケガを予防したりするためには、自分の体力を知っておくことが大切です。市民体力テストでは、自分の体力・運動能力の現状を明らかにし、年齢に応じて5段階（AからE）の評価が受けられます。

▶会場 野球場ほか

▶時間および対象者 ①13:00～14:00 65歳～79歳の男女10人／②14:00～15:00 20歳～64歳の男女20人

▶内容 ①65歳～79歳の方 開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行／②20歳～64歳の方 反復横とび、20mシャトルラン、立ち幅とび

【共通】握力、上体起こし、長座体前屈

●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、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20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 川崎泰彦氏（JNWA オフィシャルインストラクター）／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 市内在住者で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

