

2012

9

25

広報

もりや

おしらせ版

<http://www.city.moriya.ibaraki.jp/>

Public Information MORIYA

守谷市市制施行10周年記念

第3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～

10月28日(日) 常総運動公園

総合開会式 9:30～

※一部、市役所集合の種目あり

当日は各種スポーツ大会をはじめ、無料で参加できるイベント、体育館でのステージ発表、模擬店など盛りだくさんです。スポーツの秋に家族そろって健康づくり！ぜひ、ご参加ください。



● **目指せ！ リオデジャネイロオリンピック**
 スポーツの基本は「走る」「跳ぶ」「投げる」。この3拍子がそろった選手は運動能力が高いといえるでしょう。そこで「80m走」「走り幅跳び」「ハンドボール投げ」にチャレンジ！自分がどのくらいの記録を出せるのか？ 市民記録を塗り替えてみてください。

▼ **会場** 陸上競技場
 ▼ **時間** 午後1時～3時
 ▼ **対象** 市内在住・在学の小学生以上の方
 ▼ **定員** 60人

事前受付イベント

定員に満たない場合は、当日参加できます（定員超過の場合は抽選）。

【共通申込方法】 10月12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

● **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、ランニングでは少し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カロリー消費率が20～30%アップします。

▼ **集合場所** 自由広場
 ▼ **時間**
 ① 午前10時～正午
 ② 午後1時～3時
 ▼ **対象** 市内在住の方
 ▼ **定員** 各回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）
 ○ 守谷ノルディックウォーキングクラブ会員がサポートします。

▼ **持参品** 飲み物

● **コンピュータ健康測定**

コンピュータで自分の健康度をチェックしてみませんか？

▼ **測定内容**
 ① 骨密度
 ② 脳年齢
 ③ 体成分

▼ **測定時間** 5分程度
 ▼ **会場** 総合体育館プール前ロビー
 ▼ **時間**
 ・ 午前9時30分～
 ・ 午後1時30分～
 ▼ **対象** 市内在住で20歳以上の方
 ▼ **定員** 50人

● **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** 市役所駐車場
 ▼ **時間** 午前10時～正午
 ▼ **対象** 小学生以上の方
 ▼ **定員** 100人
 ▼ **コース** 市役所をスタートし、常総運動公園をゴールとするコース（約6km）
 （次ページへ続く）