

**あなたの体力年齢を測ってみませんか？
～平成22年度体力・運動能力調査を実施します～**

国では国民の体力・運動能力の現状を把握するために体力テストを毎年全国で実施しています。下野市でも下記のとおり体力テストを実施いたしますので、市民の皆様のご参加お待ちしております。

- 日時：9月25日（土）午前9時～
（受付は午前10時30分まで）
- 場所：石橋体育センター（下野市大松山1-7-1）
- 対象者：下野市在住者 20歳～79歳
※年齢は平成22年4月1日現在の満年齢
- テスト項目
【成年・20歳～64歳】
握力・上体起こし・長座前屈・反復横とび・20mシャトルラン・立ち幅跳び
【高齢者・65歳～79歳】
握力・上体起こし・長座前屈・開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行・ADL（日常生活活動テスト）※ADL（日常生活活動テスト）の結果により、体力テストを受けられないことがあります
- その他 運動ができる格好・体育館シューズ
タオル
体力に自信のない方、医師から運動を止められている方のご遠慮願います。また、当日の健康状態により、参加ができないことがあります。
- 申し込み・問い合わせ先 電話で申し込みください。
（住所・氏名・生年月日） スポーツ振興課（スポーツ交流館内） ☎52-1124

第4回 下野市レディーステニス大会（ダブルス）

- 日時：9月17日（金）午前8時30分集合、9月24日（金）予備日 ●種目：レディースダブルス
- 試合方法：6ゲームマッチタイプブレイク（セミノーアドバンテージ方式）。ただし、参加申し込み者人数によっては、予選リーグ方式やコンソレマッチを取り入れることがあります。 ●会場：国分寺運動公園（オムニ6面） ●参加資格：下野市内で活動されている初・中級者の方 ●参加費：1組2,500円（大会当日に徴収します） ●申し込み：9月1日（水）～13日（月）申し込み用紙に記入して、スポーツ振興課に持参ください。スポーツ振興課：☎52-1124 ●主催：下野市テニス協会 ●後援：下野市体育協会 ●問い合わせ先 下野市テニス協会 井上和宏
☎090-1467-0265
ホームページ：<http://homepege2.nifty.com/SCTA/>
※ドローは当日に発表します。

柔道教室開催のお知らせ

- 主催：下野市体育協会柔道部
- 日時：9月28日、10月5日・12日・19日・26日（火曜日・全5回）午後8時から9時30分 ●場所：国分寺中学校体育館（1階柔道場） ●対象者：小学校3年生以上・中学生及び一般（未経験者・経験者共に可）
- 参加費：無料 ●申し込み：参加希望者は、9月28日（火）午後7時40分に国分寺中学校体育館柔道場に直接お越しください。※当教室では、傷害保険に加入しておりません。各自での加入をお願いします。
- 問い合わせ先：担当 若林 ☎090-1767-3253

**今年の国分寺・石橋地区市民体育祭（運動会）は
10月10日（日）に開催します!!**

今年の自治会対抗市民運動会は、国分寺地区・石橋地区の開催となります。国分寺地区・石橋地区参加は各自治会からの参加となります。地域の親睦と融和を図る機会です。自治会の都合で単独の自治会として参加ができない時は、自治会合同での参加もできますので、みなさん奮ってご参加ください。

- 会場 石橋地区大会 大松山運動公園
国分寺地区大会 国分寺運動公園
- 参加締切 9月10日（金）
- 参加申込 石橋・国分寺地区は、国分寺B&G海洋センター及びスポーツ交流館に自治会単位で申し込む
国分寺B&G海洋センター ☎44-5131
スポーツ交流館 ☎52-1124
※雨天の場合の予備日は翌日11日（月・祝）を予定しています。

**今年の南河内地区体育祭は10月10日（日）に
南河内スポーツフェスティバル
として開催します!!**

南河内地区においては、自治会対抗にこだわらず広く多くの年代層の参加を目指し、スポーツフェスティバル実行委員会を中心にスポーツフェスティバルとして交流大会7種目（ソフトバレー・インディアカ・グランドゴルフ・ドッチビー・フットサル・ハイハイよちよち競走・ソフトボール）とニュースポーツ体験6種目（ペタンク・ターゲットゴルフ・ディスクゴルフ・スマイルボーリング・カローリング・スポーツ輪投げ）ニュースポーツ用品紹介コーナーを実施しますので多くの方の参加をお願いします。

- 参加締切 9月10日（金）南河内スポーツフェスティバル申し込みについては、南河内体育センターへ直接またはFaxでお申し込みください。
Fax 48-5385
※雨天の場合はソフトボールとグランドゴルフは中止します。

問い合わせ先 スポーツ振興課 ☎52-1124