

# 市民体育祭10月9日(日)開催

**国分寺・石橋地区市民体育祭(運動会)を10月9日(日)に開催します!**

※雨天の場合の予備日は翌日10日(月・祝)を予定しています。

**今年の南河内地区スポーツフェスティバルは10月9日(日)に開催します!**

センターへ直接又はスポーツ交流館へFAXでお申し込みください。  
**申し込み先**  
スポーツ交流館  
FAX(52)1160  
※雨天の場合は屋内競技のみ当日実施。屋外競技は翌日10日(月・祝)を予定しています。ニュースポーツ体験種目は天候により変更になる場合があります。

**市民体育祭に関する問い合わせ先**  
スポーツ振興課  
☎(52)1124

## あなたの体力年齢を測ってみませんか?

〔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)  
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。下野市でも左記のとおり体力テストを実施いたしますので、市民の皆様の参加をお待ちしています。

**●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はご遠慮願います。  
また、当日の健康状態により、参加ができない場合がございます。

**●日時**  
10月1日(土)  
午前9時〜  
(受付は午前10時30分まで)

**●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  
☎(52)1124

市民運動会を今年も次により開催します。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ので、自治会の都合で単独の自治会として参加が出来ない時は、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。

**●大会会場**

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

**●参加締め切り**  
9月2日(金)

**●申し込み方法**

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お申し込みください。

**●申し込み先**  
スポーツ交流館

**●参加締め切り**

9月29日(木)

**●申し込み方法**

南河内スポーツフェスティバルについては、南河内体育



**●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23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

