



## グリムの里スポーツクラブ 参加者募集

### グリムの里スポーツまつり

子どもから大人まで簡単にできるスポーツ体験スタンプラリーに、家族やグループで参加してみませんか。スタンプラリー達成でお楽しみ抽選会に参加できます！

■日時 10月21日(土)

開会式 午前8時45分

午前9時～正午(11時30分受付終了)

### ■場所

石橋体育センター、ピクニック広場など

※雨天の場合は石橋体育センターのみ。

### ■内容

スポーツ体験スタンプラリー、グラウンドゴルフ交流大会、ソフトテニス交流大会

■持ち物 体育館シューズ(スポーツ体験スタンプラリーに参加する方のみ)

### ■申込方法

スポーツ体験スタンプラリー 当日受付

※交流大会は会員のみ参加可。

### 健康ハイキング

観音沼の紅葉と周囲の山々がマッチした美しい自然を楽しみましょう。

■日時 10月28日(土)

午前5時45分集合、午前6時出発

午後6時帰着予定(大松山運動公園駐車場)

■行先 福島県「観音沼森林公園」周辺

■対象者 市在住で、多少の高低差がある遊歩道5km程度を歩ける方

■定員 先着20名

■参加費(保険代を含む) 一般4,000円 会員3,500円

■服装・持ち物 ハイキングに適した服装、シューズ、雨具、昼食、飲み物など

■申込方法 スポーツ交流館窓口で申込書に参加費を添えて申し込み(電話申し込み不可)

■申込期間 10月11日(水) 午前9時～

### ■共通事項

### ■申し込み・問い合わせ先

グリムの里スポーツクラブ(大松山スポーツ交流館内)

☎(52)1182(月・水・金曜日の午前9時～午後5時)

## 元気ワイワイ南河内 参加者募集

### 体幹トレーニング教室

アスリートの基本は正しい姿勢です。特に身体の軸を知ることが大切です。この機会に体験しませんか？

■日時(全3回・土曜日)

11月4日・11日・18日 午後1時～3時

■場所 南河内体育センター(西側半面)

■対象者・定員 小学生以上 40名

■参加費 100円(保険代として当日徴収)

### ■体力・運動能力調査

■日時 11月12日(日)

午前9時～正午(午前11時受付終了)

■場所 南河内体育センター

■対象者 市在住の満20歳～79歳(4月1日時点)

■調査(テスト)項目(無理のない範囲で挑戦できます)

成年(20歳～64歳) 握力・長座前屈・上体起こし・反復飛び・立ち幅跳び・20mシャトルラン

高齢者(65歳～79歳) 握力・長座前屈・上体起こし・開眼片足立ち・10m障害物歩行

### ■共通

### ■持ち物

運動できる服装、体育館シューズ、タオル、飲み物

■申込方法 電話または当日受付

■申込期間 10月2日(月) 午前9時～

### ■申し込み・問い合わせ先

元気ワイワイ南河内 ☎(48)5401

## 夢くらぶ国分寺 体力・運動能力調査

あなたの健康バロメーターとなる体力と運動能力を体感して、これからの健康生活に活用してみませんか？

■日時 10月29日(日) 午前9時～正午

■場所 国分寺B&G海洋センター

■対象者 市在住・在勤の20歳～79歳

### ■調査(テスト)項目

成年(20歳～64歳)

握力・長座前屈・上体起こし・反復横跳び・立ち幅跳び・20mシャトルラン

高齢者(65歳～79歳)

握力・長座前屈・上体起こし・開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行

■参加費 無料

■服装・持ち物 運動できる服装、体育館シューズ、タオル、飲み物

■申込方法 電話または当日受付

■申込期間 10月17日(火)～

■注意事項 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参加をご遠慮願います。また、当日会場で行う日常生活活動テストの結果によっては、調査を受けられないことがあります。

### ■申し込み・問い合わせ先

夢くらぶ国分寺 増山裕子 ☎(44)0849

(火・水・金曜日の午前8時30分～午後5時15分)