

# 2017スポーツ健康まつりスケジュール 平成29年10月28日(土)

|       | メインアリーナ   | サブアリーナ   | ロビー   | 芝生広場 他  |
|-------|---|--|---|---|
| 9:30  | <b>■開会式</b><br>音楽ユニット「tocamos!!」と一緒に楽しむ参加型アトラクション♪みんなで参加しよう！  |   | <b>■健康コーナー</b><br>*北陸予防医学協会 <br>9:30~12:00/13:00~15:00<br>(最終受付 14:30)   | <b>■スポーツピクニック</b><br>10:00~14:00<br>芝生広場でのんびり休憩したり、おやつを食べたり、用意されているスポーツを楽しんだり♪自由な時間をお過ごし下さい。  |
| 10:00 | <b>■記録にチャレンジ</b><br>上位入賞者にはメダル進呈！<br>10:00~10:40<br>・ふれスポギネス 団体<br>大なわとび<br>そうきんがけリレー<br><br><b>*要事前申込み 10/21(土) 締切</b><br><b>ふれスポギネスにチャレンジ団体</b><br>・大なわとび 記録 162回<br>3分の間に何回連続で跳べるか。<br>・そうきんがけリレー 記録 36秒<br>片道20mを7人でリレーしたタイム<br><br>大人も子供も関係なし！友達、サークル、職場の仲間を7人集めてエントリーして下さい。<br>申し込み用紙は、ふれスポ受付または、氷見市スポーツポータルサイトよりダウンロードして下さい。<br>(FAX可 74-8501) | <b>■氷見市民健康大学祭</b><br>10:00~14:30<br>今年のテーマは「運動」<br>・今の自分の状態を知ろう(要予約)<br>①体のゆがみ度チェック<br>②血液サラサラチェック<br>対象：20歳以上の方<br>予約受付開始<br>10/2(月) 午前9時から<br>・スタンプラリー<br>・楽しく体を動かそう<br>①10:30~ ②11:15~<br>③13:15~ 各回20分<br>講師：谷内紳一先生<br>・地域での健康づくり活動紹介<br>・足ツボの道<br><問い合わせ><br>氷見市健康課 TEL74-8062  | <b>*事前申し込みが必要です！</b><br>予約受付は<br>10/5(木) 午前9時から。<br>毎年大人気の為、申し込みはお早目に！！！！<br><br>○骨密度測定 定員 60名 500円<br>○動脈硬化測定 定員 30名 500円<br>○体組成測定 } 無料！<br>○脳年齢測定 } 当日受付です。<br><br><b>■癒しコーナー</b><br>10:00~15:00<br>○カイロプラクティック 15分 1000円<br>【日本カイロプラクティック連合会】<br>○老化角質チェック(手の甲・肘)<br>(ハンドマッサージ&おみやげ付) 100円<br>【もも花~momohana~】<br>○フットリフレ(足ツボ) ヘッドリフレ 各15分 1000円<br>【Hair salon Trevi with M】<br><br><b>■フリーマーケット</b><br>10:00~12:00<br>(株)氷見村田製作所<br>収益金は氷見市ボランティアセンターに寄付。品物がなくなり次第終了します。 | ・ラダーゲッター<br>・クップ<br>・けん玉<br>・お手玉<br>・こま<br>・レク式体力チェック<br>障害物歩行<br>2ステップ<br>タオル絞り<br><br><br><b>■音楽お茶会♪</b><br>10:00~14:00<br>カホンや三味線の音色を聞きながら芝生でほっこりティータイム。<br>自分の好きな楽器を持ち込んで音楽も楽しんで♪<br><br><br><b>■ノルディックウォーキング教室</b><br>*事前申し込みが必要です。<br>11:00~12:00<br>定員 15名<br>*ふれあいの森 ↑ランニング走路<br>10:45までに総合受付にお集まりください。<br><br>ポールを持って歩くことで全身の筋肉をたくさん刺激するので運動効果が上がります！ぜひご参加下さい！<br> |
|       | 10:00~14:00<br>・ふれスポギネス 個人<br>マーブル移し<br>バドミントン1人はねつき<br>こままわし<br>お手玉<br><br><b>■教室体験</b><br>10:40~11:10 ※当日自由参加<br>・tocamos!!ワークショップ①<br><br>11:30~12:00 ※事前予約有<br>・ウェーブストレッチ教室体験<br><br>12:30~13:00 ※当日自由参加<br>・tocamos!!ワークショップ②<br><br>13:20~13:50 ※事前予約有<br>・めざせアクティブ80代！体験<br>(60代・70代対象の体操教室です)   | <b>■楽しもう♪</b><br>10:00~14:30<br>・バルーンアート(主任児童委員)<br>・魚つり<br>・ダンボールパズル<br>・つみ木タワー<br><br><b>■防災コーナー</b><br>・消火器の使い方<br>・防災食の試食<br>・ちびっこ消防士写真撮影会 等<br><br>  | <b>■プラズマカー(芝生広場横)</b><br>10:00~14:00<br>子供だけでも、親子でも楽しめます。<br>ハンドルだけでのんびり進んだり、足で地面を蹴って進んだりできます！<br><br>   | <b>■飲食販売・移動販売車</b><br>10:00~15:00<br>・牛屋(氷見牛カレー)<br>・FARMER'S BAKERY (パン・お弁当)<br>・b-らいふ・かんぱにー(お弁当)<br>・Gostosa(ココモコ他)<br>・たこ三(たこやき)<br>・ヴィヴァーチェ(クレープ他)  |
|       | 10:40~13:50<br>・体力測定<br>・バスケットボール体験<br>・ゆるスポーツ「ベビーバスケット」体験<br>激しく動かすと大声で泣き出してしまおう特殊なボールを使って、そっとパスしてそっとキャッチ。ゴールのゆりかごまで泣かずに運んでみよう！<br><br>   | <b>■BINGO大会</b><br>各コーナーでスタンプを集めてBINGOカードと交換しよう！BINGO大会は表彰式の後、14:45頃です。USJ 1デイ・スタジオ・パスの他たくさんの賞品を準備しています。最後まで楽しんでくださいね！<br><br><b>BINGO大会でユニバーサル・スタジオ・ジャパン1デイ・スタジオ・パスがペアで当たる！！</b><br>スタンプを集めてBINGOカードと交換したあとも、スタンプをどんどん集めるとガチャガチャができるメダルと交換できるよ♪何が出るかお楽しみに！<br><br>  | <b>■総合型地域スポーツクラブふれんず</b><br>10:00~15:00<br>○活動紹介<br>○ポップコーン販売<br><br>  |   |
| 14:00 | HIPHOP教室発表<br>・ふれスポHIPHOP教室   |  |   |   |
| 14:30 | <b>■ふれスポギネス表彰式</b><br>   |  |   |   |
| 14:45 | <b>■お楽しみBINGO大会</b>   |  |   |   |
| 15:00 | <b>■閉会式</b>   |  |   |   |

\*体験コーナーには運動のできる服装でご来場ください。内ばきが必要です

\*申し込み・問い合わせ (公財)氷見市体育協会 氷見市ふれあいスポーツセンター内 TEL 74-8500 火曜日休館