

スポーツに親しむ日

自粛生活で凝り固まった体を動かしませんか？ 家族・友達、みんな誘ってご参加ください！！
本イベントは、久御山町公式ウォーキングアプリ「夢見る健幸☆くみやまALUKO」のポイント付与対象事業です。（詳しくは、別紙チラシをご覧ください）

日時： 令和3年11月27日（土）

午前9時30分～正午

場所： 久御山町総合体育館メインアリーナ

対象： 町在住・在勤・在学者（小学3年生以下は保護者同伴でお願いします）

※入場時、消毒と検温を行います。

マスクの着用を
お願いします



保育ルームあります！



9時30分から開会式と 準備体操を行います

体操も
メインアリーナへ
お越しください！

① 姿勢改善EX

9:50～10:20

まずはストレッチで体全身の筋肉を伸ばします。
姿勢のお話を交えながら、骨盤の運動などを行います！

スリムに見える姿勢を目指そう！

② キッズエアロ

10:30～11:00

音楽に合わせて体を動かすリズム体操です。
いろんな動きにチャレンジして、楽しく汗をかくことができます！

脂肪燃焼も期待できます！！

③ シェイプアップエアロ

11:10～11:40

音楽に合わせたリズム体操と筋トレを合わせた運動です。
全身の筋肉を使って、体を引き締めます！
楽しく美BODYを手に入れよう！！

体力測定コーナー

この機会に自分の体力チェックをしてみませんか？

<実施項目>

握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・開眼片足立ち・立ち幅とび・10m障害物歩行

※各項目で記録を採点しますが、総合評価はしません。

講師：いきいきホールスタッフ



れいな
中澤 玲奈さん



しもかぜ
下風 賢二さん

【主催】

久御山町教育委員会、久御山町スポーツ協会
(公財)久御山町文化スポーツ事業団

【協力】

いきいきホール(指定管理者：ノーザンライツ・コーポレーション)

申込不要！参加費無料！

体育館シューズ、飲み物

汗ふきタオル等をご持参ください！

【お問い合わせ】

●久御山町教育委員会社会教育課 TEL:075-631-9980 0774-45-3918 ●久御山町スポーツ協会 TEL:0774-44-2205