

子どもから高齢者まで楽しめる

スポーツ・レク祭り

みんなにシェアする

日時 平成29年10月21日(土)

9時30分～12時(終了予定) *受付:9時～

場所 中学校体育館

屋内シューズ・タオル・飲み物を

持ってきてください♪

体力測定コーナー

自分の体力を見てみよう

【4種目以上された方には、健康グッズを差し上げます】



リズム体操で、健康アップ



卓球コーナー



肩こり・腰痛予防ストレッチ



アロマフットセラピー - アロマの香りでリラックス



ワンポイント意識で代謝アップ!



※参加申込みは必要ありません。

参加されたい方は当日体育館へお越しください!

参加者には、焼き芋もあ

るよ!(一人ひとつ限定)



<問い合わせ先>

いきいきふれあいセンター

TEL: 保健福祉課 (79-7100)

教育委員会 (79-2216)

主催: 西粟倉村教育委員会・保健福祉課・社会福祉協議会

主な内容

レクリエーションブース

① 体力測定コーナー

今の基礎体力を知ることで、自分の体を見直し、自分に合わせた運動を選ぶことができます。

この機会に柔軟性や握力など測ってみませんか?



② リズム体操(軽運動)【10時頃開始予定】

音楽に合わせて楽しく体を動かします。子どもと一緒にでき、家でも簡単にできます。頭も使うので、脳のトレーニングにもなります。



③ 卓球コーナー

日頃の運動不足解消にぜひご利用ください。ご自由に卓球が楽しめます。

体験ブース

① アロマフットセラピー(11時30分頃開始予定)

運動するばかりでなく、リラックスする時にも必要。アロマの香りとマッサージで普段の疲れを癒やしませんか?



② 肩こり・腰痛予防ストレッチ(全身のリフレッシュ)

ボールを使って肩こりや腰痛を和らげます。腕があがりやすくなったり身体をひねりやすくなるのを実感できます。



③ ワンポイント意識で代謝アップ

歩き方や立ち座わり、ながら体操などちょっとしたポイントを意識することで代謝があがり、燃焼しやすい身体になります。



主催: 西粟倉村教育委員会・保健福祉課・社会福祉協議会