

第13回

鳥羽ふれあいスポーツ フェスティバル

家族みんなで
参加しよう！

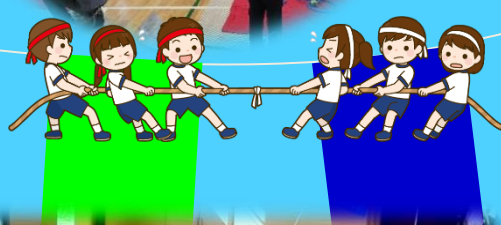


とき/
ところ

11月9日(日)

9:15~12:00

鳥羽小学校にて



動きやすい服装で
体育館シューズ・飲み
物は持ってきてね！

○プログラム

★ミニ運動会！

- ・玉入れ
- ・綱引き



★ニュースポーツ体験

- ・ストラックアウト
- ・ミニバレー
- ・スラックライン
- ・ディスクゲッター
- ・ACEボール
- ・モルック
- ・ポッチャ



★体力測定

- ・握力、上体おこし等

★健康診断

- ・ベジチェック等
- ・健康相談
- ・健康体操



自分の体力を測定しよう
高齢者もどうぞ！！

どなたでも参加できます！

冒頭にミニ運動会に参加しよう！
それから各ブースを回ってスポーツ体
験・体力測定・健康診断を楽しみます。
地域の方どなたでも参加できますよ！

お問い合わせは 鳥羽小コミセンまで

078-928-3767

主催：スポーツクラブ21鳥羽・鳥羽まちづくり協議会