

スポーツde交流イベント 参加者募集!!

とき

平成30年12月23日(日) 9:30受付開始

ところ

長生小学校 体育館 (阿南市長生町五反地 25-2)

新体力テスト

ご自分の体力がどの位なのか知りたくありませんか? 5項目実施で、参加者には個人評価票をお渡しします。阿南市保健センターによる血圧測定・体組成測定・健康相談も行います。

時間: 10:00 ~ 12:00

場所: 体育館半面

対象: 小学生以上どなたでも

64歳以下: 65歳以上:

- | | |
|--------|-----------|
| ①握力 | ①握力 |
| ②長座体前屈 | ②長座体前屈 |
| ③上体起こし | ③上体起こし |
| ④反復横とび | ④10m障害物歩行 |
| ⑤立ち幅とび | ⑤開眼片足立ち |

みんなでダンス!!

時間: 10:00 ~ 12:00

場所: 体育館半面

講師: 元木 知佳 先生

対象: 5歳以上どなたでも

参加費

ひとり 500円
(レク保険料含む)

500円で全プログラム体験
できます。

親子でスポーツ教室

時間: 12:30 ~ 14:00

場所: 体育館半面

講師: 末廣 敬子 先生

柏原 葉月 先生

対象: 幼児(3歳以上)・
小学生・保護者



体力アップ エクササイズ

時間: 12:30 ~ 14:00

場所: 体育館半面

講師: 仁木 哲哉 先生

対象: 小学生以上
どなたでも



カローリングミニミニ交流大会

14:30~16:00 チームでの参加もOKです!!



申込方法

下記の申込書に必要事項をご記入の上、FAXまたはメールでお申し込みください。参加費は、当日、受付にてお支払いください。
※長生町以外の方も参加できます。

申込締切

12月20日(木)
17:00必着

お問合せ
申込先

スポーツクラブ は一ぷな長生 クラブマネジャー 秋本 明美
TEL 090-3460-3409 FAX 0884-23-5515
E-mail:nagaikesc@gmail.com



スポーツ de 交流イベント申込書

申込日 年 月 日

フリガナ		年 齢	歳
氏 名			
住 所			
電 話 番 号		性 別	男 ・ 女
参 加 プ ロ グ ラ ム	午前 <input type="checkbox"/> 新体力テスト	<input type="checkbox"/> みんなでダンス!!	
	午後 <input type="checkbox"/> 親子でスポーツ教室	<input type="checkbox"/> 体力アップエクササイズ	<input type="checkbox"/> カローリングミニミニ交流大会