

かどま市スポーツ・レクリエーションフェスティバル2018

11月11日(日) 午前10時～午後3時
 ※雨天決行。一部内容変更あり
ところ 市民プラザ
持ち物 上履き
費用 無料 ※一部を除く

プログラムの一部をご紹介します

かどま市スポーツ・レクリエーションフェスティバル2018では、市民プラザグラウンドや体育館、プラザ棟、ステージイベント、模擬店など、そのほかさまざまなプログラムをご用意しています。ここに掲載したプログラムに「★」が記載されているものや、そのほか一部は事前に申し込みが必要なものがありますので、詳しくは市ホームページまたはお問い合わせください。

水分補給を忘れずに!



「★」が記載されているものや、そのほか一部は事前に申し込みが必要なものがありますので、詳しくは市ホームページまたはお問い合わせください。
 問合せ先 社会教育課
 ☎06(6902)7195

この大会は、スポーツ振興くじ助成金を受けて開催します。



運動を通して皆さんの健康づくりにつながれば嬉しい

そう話すのは、かどま市スポーツ・レクリエーションフェスティバル2018を主催する門真市生涯スポーツ推進協議会レクリエーション部会・部会長の山田秀二さん。

「子どもから高齢者まで、やりたいことを続けられる環境を作りたい。このスポーツレクリエーションを通してやりたいことを発見してほしい、また、それを継続してもらうことが一番の願いです」と話してくださいました。



**岡本依子の
テコンドー教室★**

**右近憲三プロの
テニス体験会★**

**荒川大輔の
かけっこ教室★**

**GAMBA大阪
中澤聡太の
サッカー教室★**

ニュースポーツも充実しています

ニュースポーツとは誰でも、いつでも、どこでも気軽に楽しむために考えられたスポーツのことです。実際の競技スポーツを簡単にしたものやゲーム感覚で楽しめるものまで種類はさまざまです。年齢を問わずに参加でき、専門的な技術や経験は必要ないため無理なく継続ができることから、健康増進の観点からも注目を浴びています。

スポーツ吹き矢



腹式呼吸を使って、矢を的に向けて一気に吹き、得点を競います

ボッチャ



的にどれだけ多くのボールを近づけられるか競います

ラダーゲッター



紐でつながった二つの球を投げて、はしごに引っかけて高得点を狙おう

バグー



お手玉を穴に投げてホールインワン!

スリータッチボール



スポンジボールをラケットで打ち合うバレーボールのような競技

カローリング



氷上で行うカーリングをヒントにできた競技で、室内でも楽しめます

他にもたくさんのプログラムがあります みんなで楽しい時間を過ごしましょう



日常的に運動をしている人は...

- 実年齢より体力年齢が若い
- なにがとも最後までやり遂げたいと思う
- 生活が充実していると感じる

これは、文部科学省スポーツ庁が29年度に実施した「体力・運動調査」の結果の一部です。

しかし、同年度に実施した「スポーツの実施状況等に関する世論調査」では運動不足を感じる人が79.5%、感じない人は18.7%といった結果がでています。普段なにかと忙しく、運動する機会が減っていると感じる人も多いのではないのでしょうか。

運動を通じて皆さんの健康づくりを推進するため、スポーツを始めるきっかけづくりとして、かどま市スポーツ・レクリエーションフェスティバル2018にぜひご参加ください。