

会場図

<p>Aコート</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ユニホック ピロポロ ●ベタンク 	<p>Bコート</p> <ul style="list-style-type: none"> ●フリースペース ディスゲッターナイン フライングディスク ●ケンステップ 輪投げ フラフープなど 	<p>Cコート</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ユニカール 3本 ●卓球 ●ラージ卓球 	<p>Dコート</p> <ul style="list-style-type: none"> ●バドミントン ●バドミントン ●ミニテニス ●ミニテニス 	<ul style="list-style-type: none"> ■アリナス <ul style="list-style-type: none"> ・研修室…エアロビクス ・ミーティングルーム…eスポーツ ・ロビー…理学療法士による健康運動相談会 (40歳代以上の方) ■誠邦園球場 グラウンド・ゴルフ ■湯らくの宿駐車場 3 X 3
---	---	---	---	--

午後の部 **スポーツ施設 無料開放** 各施設でスポーツ体験ができます!

二ツ井町総合体育館、B & G海洋センター、陸上競技場 **13:00~16:00**

種目紹介

各施設で様々な種目が体験でき、各競技団体の皆様からご指導いただけます。事前申込不要。当日会場にお越し下さい!

二ツ井町総合体育館	
種目	講師
ラージボール卓球	スポカルクミまち
ミニテニス	
ユニカール	宝来ユニカール

能代市B & G海洋センター・体育館	
種目	講師
バドミントン	能代市バドミントン協会

	二ツ井町総合体育館	B & G	陸上競技場
	アリーナ	第1体育館	※雨天時 土床体育館
13:00			
13:30			
14:00	ラージボール卓球		
14:30		バドミントン	陸上
15:00			
15:30			
16:00			

※時間は変更になる場合もあります。

体力・運動能力調査

会場：二ツ井町総合体育館 メインアリーナ

20~79歳を対象とした体力・運動能力調査を実施します。測定無料。自分の体力年齢を知る機会となりますので、是非ご参加ください!結果は後日お知らせいたします。

内容

20~64歳	65~79歳
①健康状態チェック	①健康状態チェック
②握力	②日常生活活動テスト
③上体起こし	③握力
④長座体前屈	④上体起こし
⑤反復横跳び	⑤長座体前屈
⑥立ち幅跳び	⑥開眼片足立ち
⑦20mシャトルラン	⑦10m障害物歩行
	⑧6分間歩行

事前申し込みとなります。生涯学習・スポーツ振興課へ **10月10日**まで電話にてお申し込みください。

☎73-3221
※当日参加も可

陸上クリニック

会場：能代市陸上競技場 (雨天時：土床体育館)

スポーツの基本となる「歩く」大切さや楽しさを実感しましょう。早く走るための「歩く・走る」の基本を教えます。

内容

13:00 受付
13:30 「速く」走るために動いてみよう!
15:00 「速く」走るための基礎講座
当日は運動のできる服装・シューズでご参加ください。

事前にお申し込みください。※当日参加も可
下記メールアドレスまたはLINEにてお申込み下さい。
能代市陸上競技協会「強化・育成部」
担当：安部竜也
Mail : nyac.2018.tf.club@gmail.com



お問い合わせ先

NPO法人能代市スポーツ協会
TEL 54-3607 FAX 52-0359

午前の部 **スポレクフェスタのしろ**

CHECK!!

