

令和6年度相模台公民館市民健康まつり

ニュースポーツで いい汗かこう!

# 2024 スポーツフェスタ

日時

9月29日(日)

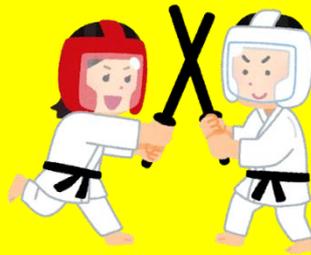
9:30~11:30

相模台中学校

笑顔で体操、筋肉を元気に!  
健康体操



スポーツチャンバラ

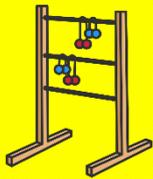


体力測定

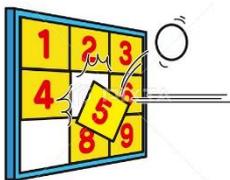
モルック



ラダーゲッター



ストラックアウト



キックターゲット



市民健康まつりは、「子どもから高齢者まで楽しめるスポーツをとおして、心身の健康と体力づくりに関心を持つことを目的とし、地域住民が交流する場を提供」するものです。

## <事前募集>

内容:①健康体操 ②スポーツチャンバラ

定員:①先着50名 ②先着30名

対象:①館区内の方どなたでも

②小学校1年生~大人

持物:飲み物、タオル、体育館用運動靴

申込:8月20日~公民館窓口及び電話で

## <当日受付>

内容:③体力測定④ラダーゲッター⑤ストラック

アウト⑥キックターゲット⑦モルック

対象:館区内の方どなたでも

持物:飲み物、タオル、体育館用運動靴

申込:当日直接会場へお越しください。

(受付時間:9時10分から10時20分まで)

\*⑥⑦は雨天中止\*⑤は雨天時体育館

水分取ろう!

