

# 市民スポーツデー10月14日(月・祝)in 市民総合体育館

## 新体カテスト・ミニゲーム

あなたの体力年齢を測ってみませんか？  
ご家族、お友達と気軽にご参加ください。

〔時間〕新体カテスト ※参加賞あり

【9時30分～13時00分】

受付：9時00分～12時00分

ミニゲームコーナー

【11時00分～13時00分】

〔対象〕市内在住・在勤・在学者

(新体カテストは6歳～79歳)

〔内容〕新体カテスト

(握力・上体起こし・長座体前屈など)

ミニゲームコーナー

(ポッチャ)

〔持ち物〕運動靴(室内履き)、動きやすい服装、  
飲み物(水分補給用)

★去年の参加者は去年の調査票も持ってきてね！

〔記念品〕

参加者全員にプレゼント！



© YOMIURI GIANTS



© FC TOKYO



© RICOH BlackRams Tokyo

KOMAE CITY



・狛江市限定ハンドタオル

・東京2025デフリンピック大会エンブレムバッジ

抽選で、BIGなプレゼントが当たる！！

右のリンクにて記念品詳細を随時更新予定！



たかいかずひろ

## 高居千紘さんトークショー

狛江市民のデフアスリー

ト(走り高跳び)、高居

千紘さんをお迎えして、ト

ークショーを開催します。  
迫力満点の走り高跳び実

演もあり！

陸上競技が好きな方はも

ちろん、ダイバーシティに

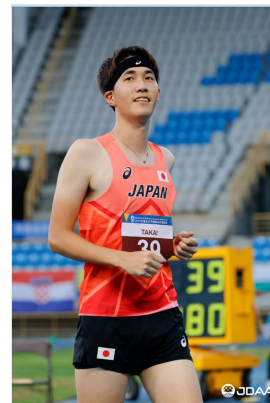
興味がある方もぜひお越

しください。(手話通訳・

要約筆記有)

〔時間〕10時00分～11時00分

〔MC〕香月りささん(コマラジ)



東京2025デフリンピック大会エンブレム

## 《ニュースポーツ》体験コーナー

トランポリン・スラックライ

ンを体験できます。

〔時間〕11時30分～

13時00分

※講師がつきますので年齢

等に応じて指導いたします。

是非ご体験ください！！



## 健康チェックコーナー

骨密度が測れます。見えない健康をチェック  
して、日々の健康に役立てましょう！

〔時間〕9時30分～13時00分

(協力)慶應義塾大学 SFC 研究所健康情報コン  
ソーシアム(骨密度測定)

主催・問い合わせ：狛江市教育委員会教育部社会教育課

社会教育係 03-3430-1336