

# 市民スポーツデー10月9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6～79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・シューティングゴルフ)

〔持ち物〕運動靴(体育館履き)、動きやすい服装、飲み物



小学生以下の参加者にはFC東京キッズTシャツプレゼント

(数量限定)(協力：FC東京)

## 健康チェックコーナー

血管年齢・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) 明治安田生命保険相互会社(血管年齢測定)

慶應義塾大学 SFC 研究所健康情報コンソーシアム

## 「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。

(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。

是非ご体験下さい!!



## 都並敏史さんトークショー

Jリーグ創成期から東京ヴェルディなどで活躍した名ディフェンダー、都並敏史さん(元サッカー日本代表、プリオベッカ浦安監督)をお迎えしてトークショーを開催します。ここでしか聞けない、楽しいトークショーをお楽しみに!

〔時間〕10時00分～11時00分

〔MC〕香月りささん(コマラジ)



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