

2023 健康・スポーツ 交流フェスティバル

おいしい
お弁当や
スイーツなどの
お店もあるよ!



2019年の第1回の開催以来、4年ぶりに開催！
楽しいスポーツ・健康コーナーが満載！参加してさらに健康、元気に！

令和5年
11月5日(日)
午前9時～午後3時
会場 むくのきセンター

4階

健康づくり講演会・
健康チェック・
測定コーナーなど



スポーツ協会ホームページでもご案内しています



2階

かけっこ教室・ショートテニス
カローリング・輪投げ・フリースロー
玉入れ・じゃんけん大会など

ステキな景品あり!



玉入れ合戦



かけっこ教室



じゃんけん大会



会場内でスタンプラリーも開催!

参加料無料

※順番待ちが発生する場合がありますので、
あらかじめご了承ください。

主 催 NPO法人精華町スポーツ協会
共 催 精華町・精華町教育委員会・せいか365
協 力 【2階アリーナ会場】 ニコニコスポ活サークル・精華町スポーツ推進委員会
【4階多目的ホール会場】 医療法人徳洲会宇治徳洲会病院
健康づくり介護予防サポーター「すてき65メイト」
せいか365健康応援団
【2階ふれあい広場会場】 精華町商工会・こころ

問い合わせ 精華町スポーツ協会事務局(むくのきセンター内)

精華町スポーツ協会 お問い合わせ

検索



※体育館シューズをご持参ください

2階 アリーナ会場

- ▶ 9:00~13:30 **スポーツ体験**
ニュースポーツなどを体験しよう!
(ショートテニス・カローリング・輪投げ・フリースローなど)
- ▶ 10:30~12:00 **みんなで走ろう! かけっこ教室** 当日受付
大人も子どももだれでも参加可能。
バトンをつないで、全員リレーに挑戦しよう (小学生以上)
- ▶ 13:30~15:00 **お楽しみコーナー**
全員参加型の玉入れ・じゃんけん大会
参加者に景品あり!



カローリング



かけっこ教室



ショートテニス



2階 トレーニング室会場

- ▶ 9:00~13:00 **トレーニング室無料開放**
フィットネス機器を体験してみよう
運動トレーナーに聞いてみよう



トレーニング室

4階 多目的ホール会場

- ▶ 11:00~12:00 **健康づくり講演会** 講話 + ミニ運動の実践
「楽しく取り組むトレーニング~下肢筋力アップで転倒予防!~」
講師：宇治徳州会病院 理学療法士 下市 花香
- ▶ 10:00~11:00
- ▶ 13:30~14:30 **健康チェック・測定コーナー** 血管年齢測定
● 体力測定コーナー (握力)
● 健康チェックコーナー
(体組成測定、肌年齢測定、血管年齢測定、ベジチェック)
※内容が変更になる場合があります。ご了承ください。



2階 ふれあい広場会場

屋外東側

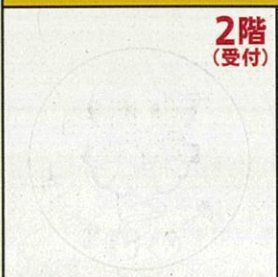
☆☆ 美味しいお弁当やスイーツなど多数出店予定! ☆☆

会場内でスタンプラリーを開催!

スタンプラリー

完了者に景品あり!!

引換は2階受付



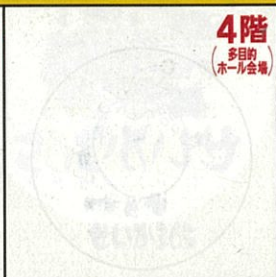
2階 (受付)



2階 (アリーナ会場)



2階 (ふれあい広場会場)



4階 (多目的ホール会場)

引換チェック