

ちょっと参加してみませんか？

普段あんまり運動してないけど、自分の体力年齢って？

健康診断では測定しない、健康チェックが出来ないかな...

そんなあなたに！この機会に今の自分を再確認！これが次へのステップに！

# チャレンジtheスポーツ 2023

- ★体力測定：64歳までの方 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、立ち幅とび  
65歳以上の方 握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行
- ★健康測定：血管年齢、脳年齢、ベジチェック
- ★ニュースポーツ体験：フライングディスク、ボッチャ、ラダーゲッター

- 日時 9月10日（日）9：30～12：00（9：00 受付開始）
- 会場 羽生市体育館
- 対象者 市内に在住・在勤・在学のどなたでも！
- 参加費 無料
- 参加申込 参加申込用紙に記入のうえ、令和5年8月10日（木）から羽生市教育委員会スポーツ振興課（FAX・メール可）にお申し込みください。
- 問合せ 羽生市スポーツ振興課 TEL561-1121 FAX561-6562  
e-mail：[gym@city.hanyu.lg.jp](mailto:gym@city.hanyu.lg.jp)

☆エンジョイDAYを同時開催☆（問合せは羽生市体育館へ） キッチンカーも来るよ！

市体育館・中央公園でスポーツ体験会や施設の無料開放を同時開催します。

## ①スポーツ体験会

No	種目	時間	定員	料金
1	キッズダンス体験会	11：00～11：45	15名	無料
2	かんたんエアロ体験会	13：00～13：45	15名	無料
3	骨盤体操体験会	14：00～14：45	15名	無料

## ②運動施設の無料開放

施設名	内容	時間
市体育館	メインアリーナ バスケットボール 1面 バレーボール 1面	13：00～16：00
	サブアリーナ 卓球場 バドミントン 3面 卓球台 8台	
	中央公園 陸上競技場 自由広場	— 自由広場の無料開放は中止になりました

キ-リ-ト-リ

## 参加申込用紙

No	氏名	年齢	電話	備考
1				
2				
3				

※個人情報は、本大会の連絡用とし、それ以外の目的では、使用いたしません。