

# 第28回さわやか軽スポーツ教室

スポーツをとおして爽やかな汗を流そう！！

1. 主催 : 山形市スポーツ推進委員会協議会 (山形市教育委員会)
2. 主管 : 第6ブロック山形市スポーツ推進委員  
(滝山・南沼原・蔵王・南山形・南・東沢 地区)
3. 対象 : 第6ブロック在住の方  
☆軽スポーツに関心のある方の参加も大歓迎です
4. 日時 : 平成28年11月27日(日) 午前8時30分～12時頃まで
5. 会場 : 山形市立滝山小学校体育館
6. 内容 (1)体力測定会 ※実施項目は下記に記載のとおり  
【6～64歳】握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立幅飛び、20mシャトル  
【65～79歳】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分歩行  
(2)輪投げ・ガラッキー ※内履きを忘れずに持参ください
7. 日程 8時30分 受付開始、参加者健康チェック、血圧測定等  
9時00分 開会行事(※事務連絡)  
9時30分 体力測定会、輪投げ、ガラッキー、お楽しみ抽選会  
正午頃 終了予定
8. 申込み方法: 参加希望の方は、11月17日(木)までお近くのコミュニティーセンター  
又は公民館まで申込みください。電話での申込みでも結構です。
9. その他 【体力測定会の実施について】
  - ・終了時に各自の評価表をお渡しします
  - ・測定及び判定・評価はアドバイザー等が担当します
  - ・健康管理には十分配慮し、無理をしないで実施してください
  - ・健康チェック、血圧測定などの結果により測定できない場合もあります【全体】
  - ・上履きを忘れずに持参お願いします
  - ・お楽しみ抽選会があります※不明な点ありましたら、下記までご連絡ください



【各コミュニティーセンター、公民館】		【各地区推進委員連絡先】	
東沢コミュニティーセンター(東沢)	023-622-5480	富塚 修子	023-629-2477
滝山コミュニティーセンター(滝山)	023-622-3401	今野 高志	090-7328-3871
南沼原コミュニティーセンター(南沼原)	023-644-3212	伊藤 智子	090-4042-2172
蔵王コミュニティーセンター(蔵王)	023-688-2120	寒河江 功一	090-3469-1462
南山形コミュニティーセンター(南山形)	023-688-2001	塩野 悦子	090-5845-0622
元木公民館(南)	023-631-6551	岡崎 充男	090-2982-6472

当日連絡先 080-1679-3866 畑山(6ブロック代表)