

第14回会津スポーツ・レクリエーション祭  
スポーツ少年団交流会

# ツヨイスポーツデー

とき：9月9日(日)

ところ：あいづ総合体育館<sup>ほか</sup>

思い切りからだを動かそう！  
友だちや家族みんなで



いろいろなニュースポーツが  
体験できる！

ニュースポーツは誰もが楽しめるスポーツです。

年齢や経験は関係ありません。

運動が苦手な人でも大丈夫！

まずは会場に足を運んでみませんか？

【申し込み・問い合わせ】

〒965-8601 (※住所不要) 会津若松市教育委員会スポーツ振興室

TEL 39-1306 FAX 39-1462

sports@tw.city.aizuwakamatsu.fukushima.jp

※膝痛やウォーキングなどについての相談コーナーもあります

【日程・開催種目・開催会場】

総合開会式（9：00～10：00） 市民体操で準備運動 レクリエーションダンスで楽しくダンス		ニュースポーツ体験（10：00～14：00）
開催種目	主な内容	会場
健身気功	気功は、体内の「気」を鍛練する中国の伝統的な健康法です。この健康法を取り入れ、カラダを内側からキレイに、そして丈夫にしていきたいと思います。初心者には基礎を紹介します。	柔剣道場
3B体操	楽しい音楽に合わせて体操。大人も子供も誰でも楽しめます。心身のリラックス効果もあり！	サブアリーナ
障がい者スポーツ （フライングディスク他）	障がいのある方、子供さんも楽しめます。日頃スポーツをすることの少ない方でも簡単に行えます！午後には競技も行います。	バスケットコート
スポーツ吹き矢	安全な矢を筒で吹いて的にあてるスポーツです。腹筋運動とともに有酸素運動に適します！	弓道場
ドッジボール	小学校の定番スポーツ。大人も子供も一緒に楽しくゲームしよう！	メインアリーナ
カロリング	トリノオリンピックで注目されたカーリングを、氷上ではなく床の上で遊ぶことができるように作られたスポーツ！	2Fロビー
キンボール	直径122cm、約1kgのビッグなボールを使って得点を競います。3チームでプレーするユニークなスポーツです。	メインアリーナ
ゲートボール	年齢・性別を問わず楽しめるスポーツです。ミニゲームも行います。	多目的広場
グラウンドゴルフ	自然の地形をいかした楽しいゴルフです。お一人でも体験できます。ミニゲームも行います。	多目的広場
ターゲットバード ゴルフ	羽根のようなボールを打ち、傘のようなゴールに入れます。ミニゲームも行います。	サッカー・ラグビー場
ウォークラリー	ステキな家が建ち並ぶ道を通り、りんごや柿林の中でいろいろな問題を解きながら、ゴールする自然散策コースです。コースは約3kmです。歩ける方ならどなたでも参加できます。ベビーカーでもOK！	
ウォーキング	鶴ヶ城体育館前（南側）集合 9時半スタート 小田橋 小田山忠霊堂 芦名家御廟 小田山 北青木 善龍寺 小田橋 天神橋 プールサイド ゴール 6km	
サイクリング	会津総合運動公園 午前8時30分より受付 会津総合運動公園 美里町せせらぎ公園 サイクリングロード 蟹川橋 水辺の楽校 自由解散	<b>事前申込み(9/5まで)</b> <b>先着30名</b> 参加料500円（保険・おにぎり・飲み物・記念品付）