

致芳1^{ワンデイ}DAY スポーツ

～ 致芳人1スポーツ 競い合いから自主性へ～

今年度は、新型コロナウイルス感染予防対策として、地域住民が一堂に会する従来形式の地区運動会の開催を見合わせ、形式を変更したスポーツイベントを企画しました。現在、致芳地区運動会の見直しを行っております。次年度以降の地区運動会の在り方の検証も兼ねたイベントにしたいと思っております。

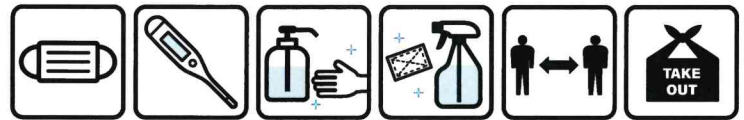
10/9 (日)



会場

致芳小学校体育館
致芳コミュニティセンター
致芳河川敷地スポーツ公園

新型コロナウイルス感染予防対策にご協力ください。



マスクの着用 体温・体調管理 手指の消毒 会場の消毒 距離の確保 持ち帰り

各種スポーツメニューをご覧ください、お申込みください。

致芳小学校体育館会場 駐車場：かがやき広場ほか

① 体力測定 & 健康チェック

～簡単なテストで、自分の体力年齢を確かめてみませんか？～

時間 9:00 ～ 12:00 ご都合の良い時間にお越しください。

対象 どなたでも
(年齢・性別の制限なし)
※事前予約なし。

[メニュー]

持ち物

- 動きやすい服装
- 内履き
- ドリンク

その他 記録証をお渡しします。

全世代共通		
血圧測定		健康チェック
○握力(筋力)	○上体起こし(筋持久力)	○長座体前屈(柔軟性)
ヤング世代 (子ども～大人)		
○反復横跳び(敏捷性)	○立ち幅跳び(瞬発力)	
シニア世代 (主に65歳以上)		
○開眼片足立ち(バランス能力)	○10m障害物歩行(つまずかずに歩く能力)	



② いきいき！百歳体操

時間 10:00 ～ 11:00

対象 どなたでも
(年齢・性別の制限なし)
※事前予約なし。

持ち物

- 動きやすい服装
- タオル
- 内履き
- ドリンク

百歳体操の効果

筋力がつきます。筋力がつくと、身体が軽く感じ、動きやすくなります。また、バランス能力も高まり、転倒しにくい身体になるので、骨折したり、寝たきりになることを予防できます。致芳地区では、毎週木曜日に行っています♪

映像に合わせて運動します！

