

# よしだ公民館ニュース

吉田公民館フェイスブックはこちら

<https://www.facebook.com/yoshidakominkan/> フェイスブック QRコード↑



令和5年度  
10月号  
9月26日発信  
吉田公民館発行  
全戸配布



## よしだ体育の日

スポーツを通じて、区民の交流を深めましょう！！



令和5年10月29日(日)

時間：午前9時～11時30分

受付：午前9時～11時

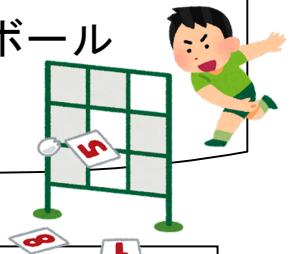
場所：吉田小学校体育館



☆体力測定コーナー

☆ニュースポーツ体験

種目：スラックライン、ボッチャ、囲碁ボール  
ストラックアウト



☆各種目の課題をクリアして、景品をゲットしよう！！

(各種目の課題は、裏面のとおり)

☆全てに参加した方は、賞品を差し上げます。

(スタンプラリー形式で実施。)

・参加対象：吉田地区在住の小学生以上の方

(小学校低学年の児童は保護者同伴でお願いします。)

・持ち物等：飲み物、運動靴、運動のできる服装

◎参加費無料・申込不要

ご家族やお仲間を誘いあって、多くの方のご参加をお待ちしております。

主催：吉田公民館 共催：吉田地区体育協会

裏面有り

## ★体力測定コーナー、ニュースポーツ体験の流れ

- ・ 会場でスタンプラリー用紙と体力テスト記録用紙を受け取る。
- ・ 会場の体力測定コーナーとニュースポーツを体験する。
- ・ 時間 午前9時～午前11時30分（受付は11時まで）  
※注意 体力測定コーナーの最終受付は午前10時50分
- ・ 体力測定コーナー、ニュースポーツ全てに参加した方は、会場でスタンプラリー用紙を提出して、賞品を受け取る。

## ★体力測定コーナー、ニュースポーツ体験の種目、課題、会場

種目	課題	会場
体力測定コーナー	自分の体力年齢を知ろう。 【共通】 握力・上体起こし・長座体前屈 【65歳未満】 反復横跳び・立ち幅跳び・20mシャトルラン 【65歳以上】 開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行	体育館1階
スラックライン	10秒以上ラインに立てるかな	体育館1階
ボッチャ	5投中3個的に入れてみよう	体育館1階
囲碁ボール	5打中3個的に入れてみよう	体育館1階
ストラックアウト	5投中3枚以上の的をたおせるかな	体育館2階

※課題をクリアした方に、その場で景品を差し上げます。

※ 当日の駐車場は、吉田東公民館東側緑地駐車場とします。  
駐車場に限りがありますので、なるべく、徒歩や自転車等でご参加ください。

### 【お問い合わせ】

吉田地区センター内支所窓口、お電話、メールにてお問い合わせください。

吉田公民館：86-8611      メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp

