

街びらき30周年記念 第22回高坂丘陵地区 ふれあい体育祭

～ふれあい健康イベント～

プログラム



(イラストはイメージです)

日時：平成25年**10月6日(日)**
 受付：am8:30/開会：9:00/閉会：pm12:30
 (雨天の場合は、体力測定のみ実施します)

場所：**桜山小学校**

- ◆ 体力測定：先着75名(成人のみ)
- ◆ 競技種目：**新種目** 出たところ勝負、パン食い競走、風船割競走、ジャンケン列車、玉入れ、大玉いくよくるよ
- ◆ イベント：お楽しみ福引抽選会、ポップコーン・プレゼント(予定数値がなくなり次第終了します)

◆ 主催：高坂丘陵地区体育祭実行委員会
 高坂丘陵地区ハートピアまちづくり協議会(高坂丘陵市民活動センター、自治会連合会高坂丘陵支部、交通安全協会の会高坂丘陵支部、白山中学校PTA、桜山小学校PTA、高坂丘陵地区の民生委員・児童委員・地域活動推進員)
 ◆ 共催：大東文化大学 スポーツ・健康科学部

東松山市歌

作詞 神保光太郎 / 作曲 渡辺公重



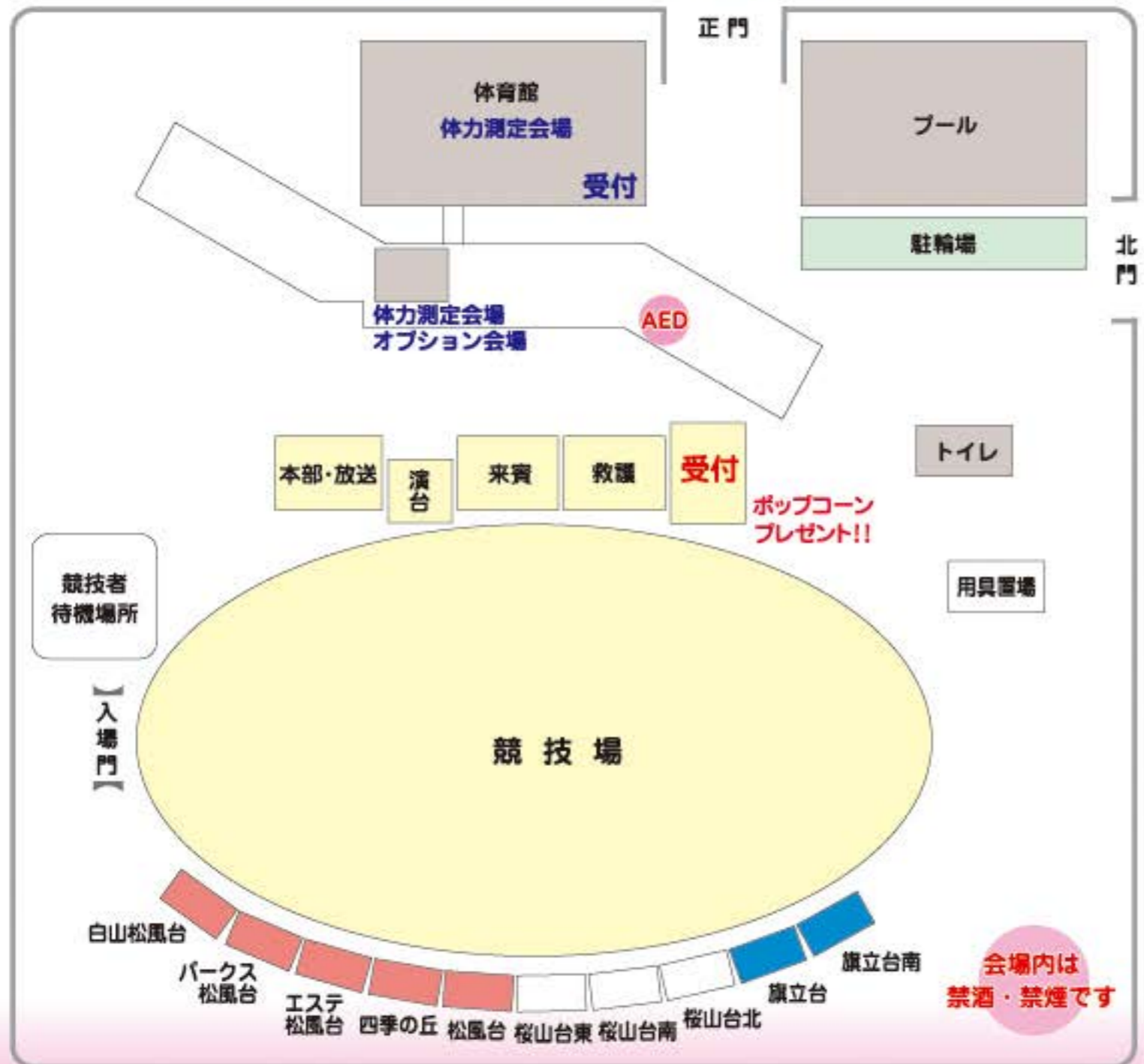
一、都幾の流れば きよらかに
 はるかに望む 秩父嶺よ
 うるわし埼玉 その中央に
 歴史を誇る 栄光の都市
 輝く 輝く われらの 東松山

二、松のみどりは さわやかに
 前川の森は 陽に映えて
 恵みも豊かな この田園に
 しあわせを呼ぶ 湧刺の都市
 輝く 輝く われらの 東松山

三、新しい星 空を征く
 たがいに誓う きみとわれ
 生産の歌は 今も高らかに
 あしたを拓く 運ましの都市
 輝く 輝く われらの 東松山



ふれあい体育祭 会場案内図 <桜山小学校>



会場の駐車場は利用できません。やむを得ずお車でお越しの方は、千年谷第二駐車場又は、丘陵センター第二駐車場をご利用ください。(高齢者の方・介助を必要とされる方の乗降りの為の乗り入れは可能です)なるべく徒歩か乗り合わせでご来場ください。

8:30 ※受付(10時30分まで)
 ●お楽しみ福引き抽選券は、抽選箱へ(プログラムの抽選券を切り取ってください)
 ●競技種目: **新種目** 出たとこ勝負・玉入れ・大玉いくよくるよ・ジャンケン列車
 風船割り競走・パン食い競走(全競技、3チームでの競技になります)
 ※全ての競技はどなたでも自由に参加できます。但し定員のある競技は先着順となります
 ●体力測定の受付は、体育館で9:30からになります

9:00 ●開会式 開会宣言…… 主催者挨拶…… 来賓挨拶
 競技上の諸注意及び会場案内

9:15 ●準備体操

グラウンド

体育館

お楽しみコーナー

9:30 ジャンケン列車
 (各チーム30名)90名

体力測定
 (成人のみ先着75名)

**ポップコーン
 プレゼント!!**

9:50 風船割り競走
 (各チーム20名)60名

あなたの今の体力は?
 ○○オ…?



10:15 玉入れ
 (各チーム25名)75名

体脂肪率は?



骨密度は?

受付時間・測定項目は
 右表を参照してください

予定数量が
 なくなりしだい終了です



12:00
 終了です

※体力測定をご希望の方は、体育館シューズを必ずご持参ください。
 ※会場(桜山小学校)内は、禁酒・禁煙です。
 ※雨天の場合は、体育館で体力測定のみ行います。
 ※当日、体調が不調の時は無理な参加はお控えください。
 ※お楽しみ福引き抽選会は、抽選品を多数用意しております。お楽しみに!!

【体力測定の項目】

● 筋力測定	● 形態測定	● 機能測定	● オプション(抽選)
握力	骨密度	10m歩行速度	中心血圧
脚伸展筋力	身長	長座体前屈	肺年齢
足関節底屈筋力 (ふくらはぎ)	体重	開眼片足立ち	尿検査
	体脂肪率	ファンクショナルリーチ	バランス測定 (以上予定)

【体力測定の受付時間】

グループ	受付時間	測定終了時間	体力測定人数	オプション(抽選)
A	9:30~9:50	10:20	25名	9名
B	10:20~10:40	11:10	25名	8名
C	11:00~11:20	12:00	25名	8名

《昨年(第21回)「ふれあい体育祭」のすなっぴ》
 当日は開会式後、雨天のために途中中止になってしまいました。
 みなさん残念でしたが、体力測定は実施をしました。



【お楽しみ福引き抽選券】

平成25年10月6日
 第22回 高坂丘陵地区「ふれあい体育祭」
 受付で「福引き抽選箱」に入れてください。
 抽選受付は、10:30で締め切りとなります。

○自治会名:

ふりがな

○お名前:

○住所: 東松山市

(注)抽選会の時間に会場に居ないと無効になります。
 この券は抽選後、体育祭実行委員会へ責任を持ち渡します。

【3チーム別の自治会】(順不同)

- 青チーム: 旗立台南、旗立台
- 白チーム: 桜山台東、桜山台北、桜山台南
- 赤チーム: 白山松風台、パークス松風台
 エステ松風台、四季の丘、松風台