

第28回 高坂丘陵地区 市民体育祭

ふれあい体育祭

&健康イベント

プログラム



10月6日(日)

桜山小学校 体育館&教室 **上履き**をご用意ください

受付8:30~ 開会9:00 閉会12:30

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
共催:大東文化大学スポーツ・健康科学部

第28回高坂丘陵地区ふれあい体育祭
おたのしみ福引抽選券

フリガナ	
お名前	
電話番号	
お住まいの自治会名を○で囲んでください。 白山・松風台 松風台 四季の丘 旗立台 パークス松風台 エステ松風台 旗立台南 桜山台北 桜山台東 桜山台南 その他の地区()	

高坂丘陵地区体育祭実行委員会
この券は抽選会后、事務局で責任を持ち廃棄します。

東松山市歌

作詞 神保幸太郎
作曲 猪股公章

ときなが 都幾の流れは きよらかに
のぞ ちちぶね はるかに望む 秩父嶺よ
さいたま ちゅうおう うるわし埼玉 その中央に
れきし ほこ えいこう まち 歴史を誇る 栄光の都市
かがや かがや ひがしまつやま 輝く 輝く われらの 東松山

体育祭の内容について

体育館会場

お願い	参加者全員 上履き が必要です。(外履きを洗ったもので結構です)
参加登録 チーム編成	各自、受付時に参加したい競技に登録して下さい。複数参加は可能です。 競技毎に登録参加者で4つのチームを作ります。
競技	チーム戦 大玉いくよくるよ、玉入れ トーナメント(勝ち上がり)方式で3試合 綱引き、ドッチボール 3位決定戦はありません。 個人戦 ちびっ子徒競走、パン食い競争
表彰	各競技毎に1位、2位に賞品があります。
参加賞	来場者(競技参加者、応援者)全員に。

図書館・教室会場

受付時に登録してください。
測定内容は従来と同じです。オプション測定の登録も同時に!
(希望者)測定参加者は測定前後あるいは測定中空き時間に健康相談ができます。

体育館会場

図書館・教室会場

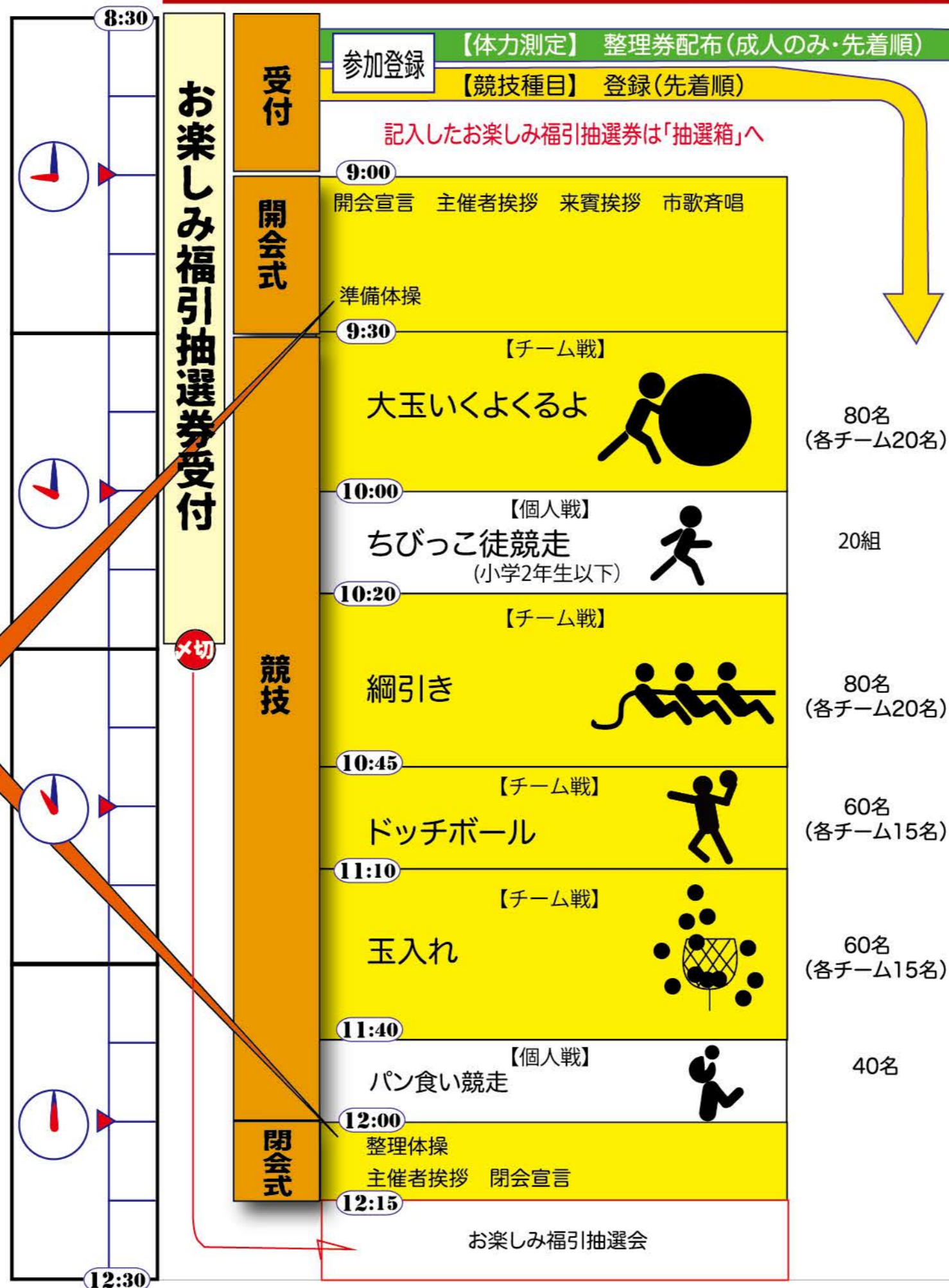
【注意・お願い事項】

- ・お車での来場は原則禁止です。
- ・ゴミの持ち帰りのご協力を!
- ・会場内は禁煙・禁酒です。
- ・当日体調が良くない場合、無理な参加はお控えください。
- ・タイムスケジュールは目安です。進行の状況により前後する場合がありますので、余裕を持って準備・対応願います。



大東文化大学
只隈教授による
準備体操・整理体操

この
お楽しみ福引抽選券は
記入して切り取って
受付の抽選箱に
10時30分までに
入れてください。
また、当選した時に
いないと失格となります。



体力測定項目
形態: 身長 機能: 10m歩行速度
体重 長座体前屈
体脂肪率 開眼片足立ち
骨密度 ファンクショナルリチ
筋力: 握力
脚力(CS-30)
足関節底屈筋力

オプション項目
中心血圧
肺年齢
尿検査



体力測定者限定
待ち時間にで
きる健康相談

- ① 見直そう! 正しい手の洗い方
- ② 八十才代の未来の自分に触れてみませんか?!
- ③ 看護師さん、保健師さん、助産師さんによる 健康相談コーナー

体力測定は大東文化大学スポーツ科学科・健康科学科、看護学科のご協力を得て実施します。