

# 第12回ふれあい ゆるスポフェスティバル

あなたの筋肉量、測ってみませんか？  
運動の仕方、アドバイスさせていただきます！

参加費  
無料

国スポ・障スポの競技も体験できます！！

令和6年6月1日（土）9：00～16：00

場 所：水口体育館（甲賀市水口町鹿深3-46）

持ち物：体育館シューズ・飲み物・タオル

対 象：どなたでも ※小学生以下の方は、保護者  
同伴をお願いします。

申込み：事前予約制（〆切 5月15日）

※裏面の申込書に、希望時間帯をご記入ください。

参加希望者多数の場合は、抽選等で調整し、ご連絡  
させていただきます。

※各グループ30名程度で順番に体験していきます。

※申込書は、市内体育館・公民館等に設置しています。必要事項をご記入のうえ、  
水口体育館もしくは社会教育スポーツ課（市役所4階）へお申込みください。



## 内 容

☆熱中症対策のため、参加者には1ドリンク プレゼント！！

- ◆ロコモ測定・体組成計測定
- ◆妊婦体験・高齢者体験（甲賀看護専門学校の学生指導）
- ◆健康運動（健康推進員指導）
- ◆ステップ台を利用した有酸素運動
- ◆ポッチャ体験
- ◆カローリング体験
- ◆PRブース（健康推進員、甲賀看護専門学校、甲賀市総合型SC、国スポ・障スポのPR）



★参加者の流れ（所要時間2時間程度） いろいろな内容を順番に体験していきます！

受付 → ロコモ・体組成計測定（15分） → 妊婦・高齢者体験（20分） → 健康運動（20分） → 有酸素運動（15分）  
→ ポッチャ（20分） → カローリング（20分） → PRブース（10分） → アンケート記入後解散

いよいよ来年（令和7年）に  
開催されます！

湖国の感動 未来へつなぐ

わたSHIGA輝く国スポ・障スポ

第79回国民スポーツ大会・第24回全国障害者スポーツ大会

お問合せ

甲賀市教育委員会事務局 社会教育スポーツ課

TEL 0748-69-2249

FAX 0748-69-2293

主催：甲賀市教育委員会

主管：甲賀市スポーツ推進委員会・甲賀市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会

協力：甲賀市健康推進連絡協議会・甲賀看護専門学校・（一財）甲賀市スポーツ協会

★イベント中の事故等については、主催者側で応急処置は行いますが、その後の責任は負いません。  
但し、主催者側で傷害保険に加入します。

