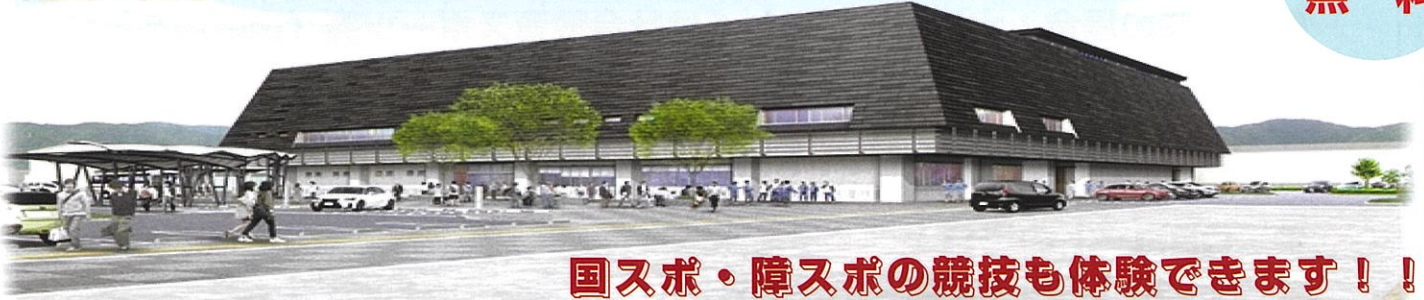


第13回ふれあい ゆるスポフェスティバル

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7年7月5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 6月16日）

※裏面の申込書またはQRコード読み取り、希望時間帯をご記入ください。

各グループ30名程度で順番に体験していきます。

希望時間帯が多数の場合は、抽選で調整し、ご連絡させていただきます。

※申込書は、市内体育館・図書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）へ申し込みください。

（QRコードで申込みの方は、不要です）

※QRコード申込書



QRコードは株式会社デンソーウェーブの
登録商標です



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！！



◆手洗いの指導・酸素濃度測定（甲賀看護専門学校の学生指導）

◆体組成測定・ロコモ測定

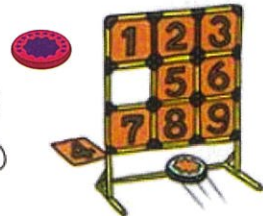
◆健康運動（健康推進員指導）

◆ステップ台を利用した有酸素運動の仕方

◆ボッチャ体験

◆フライングディスク体験（ディスクゲッターにて的抜き）

◆記念撮影・アンケート



★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 → 手洗い・酸素濃度測定（15分） → 体組成・ロコモ測定（15分） → 健康運動（20分） → 有酸素運動（15分）
→ ボッチャ体験（20分） → フライングディスク体験（25分） → 撮影・アンケート（10分） → 解散

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

★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。

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