

参加者募集

# みんなの スポーツ・健康フェア

浦和駒場体育館

2024年9月14日 (土)



ブラインドサッカー  
14時～16時



ソフトバレー  
10時～12時



血管年齢・骨密度測定が復活！

健康測定・相談  
10時～12時



ボッチャ  
初心者でも  
楽しめる  
ゲーム  
10時～  
10時50分～  
11時40分～



トランポリン  
10時～12時

主催：浦和スポーツクラブ  
共催：浦和東部地区元気アップネットワーク  
さいたま市ソフトバレーボール連盟、さいたま市トランポリン協会  
協力：明治安田

電話 048-887-7140  
Mail info@urawasc.org

## ■プログラム

	メインA	メインB	第1体育室	テニスコート
10時～12時	ボッチャ交流大会 ディスコン体験	トランポリン体験会 ソフトバレー！	健康測定 健康相談	9時半～12時 親子交流会
午後	14時～16時 ブラインドサッカー体験会		—	13時～16時 一般交流会

### ■ボッチャ交流大会 参加チーム（1人でも何人でも）募集！ 【無料】

今回のボッチャは、初めてでも盛り上がるゲームをとおして地域の知り合い増やしましょう！  
体力や年齢なんて関係ない！ 80歳が20歳の勝つこともできる 楽しいボッチャのゲーム大会です！

第1部 10時 ～ 10時40分 各部6チーム（個人でもグループでも）先着順  
第2部 10時50分～11時30分 対戦相手を変えながら、時間内でできるだけ  
第3部 11時40分～12時20分 ゲームを楽しみます。

### ■テニス交流会 【参加費 大人500円】

9時半～12時 親子交流会 13時～16時 一般交流会 大人のみ参加費500円です  
初級者から上級者まで地域のテニス友達を増やしましょう！

#### ■トランポリン体験会 【無料】

さいたま市トランポリン協会による、初心者向けトランポリン体験です！  
4歳～小学6年生まで参加できます！

#### ■ソフトバレー体験会 【無料】

バレーボールしたいけど腕が痛くなる。。あたるのが怖い。。。。そんな心配はありません！ 子どもからシニアまで一緒に楽しくプレイできます！

#### ■ディスコン体験会 【無料】

さいたま市ディスコン協会による、ディスコン体験会。1チーム6枚の円盤（プラスチックのディスク）を投げて、ポイントに近づいているかを競う、初めてでも楽しめる競技です。

#### ■健康測定・健康相談 【無料】

明治安田の協力により、血管年齢と骨密度測定が新しい計測機で復活です。

《測定》

血管年齢・骨密度・体組成・握力・前屈  
椅子座り立ち、上体起こし など

《相談》

栄養、お薬、健康、運動、年金

#### ■ブラインドサッカー交流会 【無料】

さいたま市を本拠地に活動するブラインドサッカーチーム埼玉T.Wingsの菊島宙選手の指導で体験会を開催。

菊島宙選手は、ブラインドサッカー日本女子代表のエース。男子を含めても世界有数の選手です。

アイマスクをつけて、視覚のない中で音を頼りに何ができるかか、皆さんもぜひ体験してみてください。

### みんなのスポーツ・健康フェア

NPO法人浦和スポーツクラブ、浦和東部地域元気アップネットワーク、スマイルハウス浦和が実行委員会をつくり、2016年に体力測定会とスポーツ交流会、パラスポーツ体験会などを始めました。これらのイベントを合わせたのが「みんなのスポーツ・健康フェア」です。

小学校や中学校の時には健康診断と体力測定が毎年のようにありましたが、大人になると健康診断はあっても体力測定のお機会がなくなってしまいます。

健康寿命延伸には、運動、栄養、休養、社会参加（交流）が必要と言われています。ぜひ、1年に1度、健康測定の習慣を！