

# 体カアツプサポート&エンジョイイベント!

## ～体力を知って“貯筋”しませんか!?!～

日時 / **2月21日(日)**

会場 / **ヴィエントとよの  
スポーツセンター**

〔午前の部〕 9:40～12:00

〔午後の部〕 12:40～15:00

参加費 / **無料**

持ち物 / ○運動できる服装(寒くない) ○運動できる靴  
○運動できる上履き ○飲み物 ○タオル

★新型コロナウイルス感染症予防のため、マスク着用・体温確認・手指消毒にご協力をお願いします。  
★新型コロナウイルス感染症を考慮し、定員が少数となっていますが、ご容赦ください。



【駐車場】  
コスモスの里  
駐車場も利用可

**全プログラム  
完全予約制**

## 体力測定会

**参加者の皆さん!  
始めに体力測定会を行います!**

〔場所〕 体育館

〔時間〕 午前 9:40 に集合してください  
午後 12:40 に集合してください

**ご自身の体力レベルを  
年代平均値と比べてみましょう!**

- 全員 ⇨ 「握力」「背筋」「上体起こし」「長座体前屈」
- ◆ 一般 ⇨ 「反復横跳び」
- ◆ 65歳以上 ⇨ 「6分間歩行」



## 自宅でできる「軽運動」体験

**自宅での継続的な  
軽運動で運動不足を  
解消しましょう!**

〔場所〕 体育館

〔時間〕 **A** 午前 ①10:00 ②11:00  
**B** 午後 ①13:00 ②14:00

〔定員〕 各5名



## 「ボルダリング」体験

**普段使わない筋肉を  
使って全身運動に  
チャレンジしましょう!**

〔場所〕 体育館

〔時間〕 **A** 午前 ①10:00 ②10:30 ③11:00 ④11:30  
**B** 午後 ①13:00 ②13:30 ③14:00 ④14:30

〔定員〕 各4名



## 「スナッグゴルフ」体験

小学生からゴルフ!  
お孫さんとゴルフを  
楽しみましょう!



〔場所〕 グランド  
〔時間〕 **A** 午前 ①10:00 ②11:00  
**B** 午後 ①13:00 ②14:00  
〔定員〕 各5名



## 「ルディックウォーキング」体験

自然を散策しながら  
楽しく  
歩きましょう!



〔場所〕 グランド  
〔時間〕 **A** 午前 ①10:00 ②11:00  
**B** 午後 ①13:00 ②14:00  
〔定員〕 各5名



## 「ドローン」体験

■協力：株式会社TASKS (TasksDroneAcademy)

ドローンを飛ばして操縦してみよう!



〔場所〕 グランド  
〔時間〕 **A** 午前 ①10:00 ②10:30 ③11:00 ④11:30  
**B** 午後 ①13:00 ②13:30 ③14:00 ④14:30  
〔定員〕 各4名 ※雨天・強風時には、中止になる場合や場所を変更する場合がありますので、ご容赦ください。

※イベント中の方が一ケガ等については、主催者加入のイベント保険のみでの補償となります。  
※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況および天候次第で、イベント内容の変更や延期等の可能性もございます。

## 申込書

- ◆ 事前申込みなく、当日参加はできませんのでご容赦ください。
- ◆ エントリー完了の参加者さまには、事務局からご連絡させていただきます。
- ◆ 時間をご確認のうえ、参加希望プログラムの中から「1~2つ」を選び✓してください。

先着順

参加者氏名	年齢	A午前 B午後	参加希望プログラム				
			軽運動	ボルダリング	ゴルフ	ウォーキング	ドローン
		A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>
		A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>
		A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>

住所	自宅電話番号
e-mail	携帯電話番号

### ■個人情報の利用について

本申込書に記載の個人情報は、法令に従う場合を除き、予め通知・公表した利用目的以外に利用することはありません。  
また、「体力アップサポート&エンジョイ」中の写真は、後日、広報等に使用される場合がございますので予めご了承ください。

氏名

印

※参加者が未成年の場合は、保護者氏名の記入・捺印をお願いします。