

東灘区地域スポーツクラブ主催

第6回東灘地域スポーツフェスティバル

スポーツ時に必要な知識を身につけよう!



お家で簡単♪メタボ対策運動!



キンボールにレッツトライ♪♪

各小学校単位の地域で活動している地域スポーツクラブをご存知ですか? 今回はその東灘地域のスポーツクラブが東灘体育館に集まりイベントを行います。体力測定・楽しみながらできるメタボ対策の為の運動! 子どもたちに大好評のキンボール体験などなど、盛りだくさんの内容です。是非興味あるプログラムにご参加下さい。

申込は不要です♪お気軽にお越しください☆

タイムスケジュール

日時場所: 3月25日(日) 9:30~12:30

東灘体育館 2階競技場

参加費他: 無料で申込不要! 年齢問わずどなたでも参加できます。

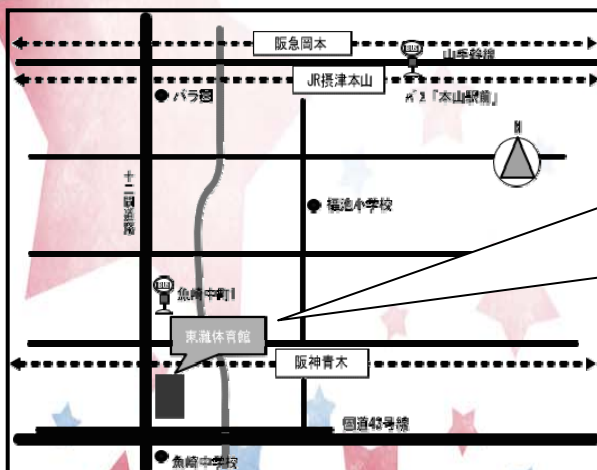
その他: 運動のできる服装。室内用シューズをお持ちください。

時間	内容
9:30	開会式
9:40~10:20	スポーツ時の水分補給と栄養
10:20~10:40	メタボ対策運動
11:00~12:30	キンボール体験
12:30	閉会式

体力測定随時受付!

内容は変更する場合があります

敏捷性、肺活量、柔軟性、瞬発力など、自分の体力を測定します。コンピューター解析により各項目での体力年齢と全体の体力年齢を測定いたします! (参加自由)



交通機関

阪神青木から、西へ約7分

JR摂津本山から、南へ20分

阪急岡本から、南へ30分

バス停魚崎中町1丁目から、5分

お車の方は、当館南の瀬戸公園(有料)へ駐車願います。

お問い合わせ先

東灘体育館: 078-452-9279

担 当: 井島(体育館)・各地域スポーツクラブ