令和 10 年「信州やまなみ 国スポ」開催決定記念イベント

「あたま・からだ健幸フェア」 上田市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会事業



幼児時から児童期は、脳・神経系が急速に発達するため、この時期はさまざま運動器官を動かしたり、身体のバランス をとって運動することがとても大切な時期です。ファミリースポーツフェスタでは、家族で触れ合ったり、声を掛けたり などコミュニケーションを取りながら身体を動かすことで、お子さんの成長を感じ、身体を動かすことが大好き!また、

スポーツを始めるきっかけづくりになることを願っております。

ハイ☆ポーズ! 観子チアリーディ



やってみよう!負けないよ



高いお山作って!



9_月 23_日 (火·祝) 上田城跡体育館

参加費無料

9時15分開会式



けん玉&筒けん

みんなで スロージョギングR

歩く速さで走る!

初めてでも大丈夫。 スロジョグで公園内を走りましょう 指導者 高野秀樹



おじいちゃん、 おばあちゃんもできるよ! スナッグゴルフ

> 教室に参加した親子 プレゼント

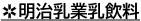
ベジチェック

30 秒で手のひらから野菜摂取量が分かる! 食生活改善のきっかけに。

明治安田生命保険(相)



*信州やまなみ国スポタオル (先着300枚)※1 家庭に2枚



·県PRキャラクター「アルクマ」 ⑥長野県アルクマ

(先着300個)※1家庭に2本 教室に参加した方(18 歳以上)に20P 贈呈





9月1日(月)(定員になり次第締切)



参加費無料

持ち物: 室内シューズ・タオル・飲み物

① 9時30分~10時15分の教室にお申込みの方は開会式にご参加ください

●親子幼児運動あそび教室 ※要申込

時間: ①9時 30 分~10 時 15 分(受付 9 時開始)

②10 時 30 分~11 時 15 分(受付 10 時開始)

対象:年少・年中・年長児の親子

定員:各30組

●小学生運動あそび教室 ※要申込

時間: ①9時 30 分~10 時 15 分(受付 9 時開始)

②10 時 30 分~11 時 15 分(受付 10 時開始)

対象:小学1年牛~3年牛

定員:各30名

●親子でチャレンジ! けん玉・筒けん教室

時間:①けん玉教室:9時30分~10時15分

②筒けん教室:10 時30分~11時15分

対象:小学1年生~3年生の親子 先着:各30組

▶親子チアリーディング教室

時間: 9 時30分~10 時 20 分(受付 9 時開始)

対象:年中~小学3年生の親子

みんなでスナッグゴルフ ① 受付 9 時開始 ②受付 10 時開始 時間:9時45分~11時15分

対象:どなたでも

※ 城跡第2体育館



●みんなでスロージョギング®教室

時間:9時45分~10時30分 (スロジョグの練習します)

対象:どなたでも

先着 20 名

※雨天時城跡第2体育館



●お楽しみコーナー

ストラックアウト、輪投げに挑戦!

時間:9時30分~11時15分



申込方法

親子幼児童があそび・小学生運があそびは事前に申し込みが必要です。

QRコードからお申し込みください。

なお、親子教室は原則、子ども1名に対して親1名でお願いいたします。

お問合せ

総合窓口: NPO 法人うえだミックスポーツクラブ TEL 0268-71-5392(平日9時~17時)

申込 QR コード



【参加にあたってのお願い】

※必ずお読みください

- ・会場内の自己の貴重品管理は、自己責任といたします
- ・当催事こおいて参加者が負傷した場合は、催事開催傷害保険こよる給付のほかは、主催者及び催事関係者に対し補償情求を行わないことをご 承諾ください
- ・催事に関系する事由により、クラブホームページ、メディア、広藷誌第に掲載・放映されることがあります事、ご了承ください
- 参い者の当日の体調こついては、自己管理でお願いいたします

主催:NPO 法人クラブ USC・NPO 法人さなだスポーツクラブ・オヤジ改造倶楽部 NPO 法人うえだミックスポーツクラブ・(一財)上田市スポーツ協会・上田市