

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

行こう。それぞれの頂へ。
2028
信州やまなみ国スポ・全障スポ
第82回国民スポーツ大会・第27回全国障害者スポーツ大会

ファミリースポーツ

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。

フェスタ

ハイ☆ポーズ！
親子チャリディング



やってみよう！負けないよ
小学生運動あそび



高いお山作って！
親子幼児運動あそび



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



見て！できた
けん玉&筒けん

みんなで
スロージョギング®

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

*明治乳業乳飲料

(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



申込開始 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年生～3年生
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
① 受付9時開始 ②受付10時開始

●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

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

親子幼児運動あそび・小学生運動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】

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

※必ずお読みください

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スポーツクラブ・(一財)上田市スポーツ協会・上田市