

第1回

スポーツ・レクリエーション フェスティバル in 風早



11月3日

風光明媚…だけじゃない、
みんな元気が**風早の源!!**

土・祝 9:00~15:00

北条スポーツセンター体育館
※駐車場は台数に限りがございますのでご了承ください。

ファミリー ボディチャレンジ

参加自由

ロコモ度を知ろう
今の身体を知ろう
体力を知ろう
そして、みんな健康になろう!!

ファミリー フィットネスチャレンジ

事前申込

リズム・ウォーク、ヨガ、
体幹トレーニングやスクワット
そしてZUMBA®GOLD
いろんなプログラムを家族や仲間体験できる!
お一人での参加もOK!
こんな欲張りフィットネスは見たことない!?

※詳細は裏面をご確認ください

どちらも無料

(雨天決行・荒天中止)

その他

三二迷路で遊べるよ!
参加賞・抽選会もあるよ!
たくさんの方のご参加をお待ちしております!



みんなで風早体操!!

同日開催!!

北条地域グラウンド・ゴルフ大会&パタンク大会
(雨天中止)



【お問い合わせ】**北条スポーツセンター**
〒799-2408 松山市大浦86-1
TEL 089-993-1900

【主催】公益財団法人松山市文化・スポーツ振興財団、学校法人聖カタリナ学園 聖カタリナ大学 聖カタリナ大学短期大学部
【後援】松山市、松山市教育委員会
【協賛】風早活性化協議会、道の駅風早の郷風和里、シーパMAKOTO、(株)ボディーアートジャパン、(資)マナベスポーツ、(株)酒の大型スーパージン
(株)日本文具、ベンゼネラル(株)AVIA
【協力】松山市8ブロック公民館(北条・河野・浅海・正岡・立岩・難波・粟井)

ファミリー ボディチャレンジ

誰でも、無料で参加OK!!

1.ロコモ度を知ろう 20歳以上の方対象! (監修:聖カタリナ大学 松波 勝 教授、鈴木 茂久 講師、齋藤 拓真 講師)

①「脚力」 ②「歩行能力」 ③「生活状況」 ④ロコモスキャン測定(運動器の測定)

※あなたの今の運動機能の状態を確認して、大学の専門家があなたに合った運動処方をアドバイスします。

ロコモとは

骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に障害を来している状態をロコモティブシンドロームと言います。

2.体組成を知ろう どなたでも参加できます! (監修:聖カタリナ大学 松波 勝 教授、鈴木 茂久 講師、齋藤 拓真 講師)

体組成測定

※体組成とは、大きく分けてからだを構成する「脂肪」「筋肉」「骨」「水分」になります。この脂肪や筋肉、水分などの量を体組成計で測定し、今の身体の状態を確認します。

3.体力を知ろう 親子で参加しよう! (監修:聖カタリナ大学短期大学部 大上 紋子 教授)

※レク式体力チェックで、現在の体力状態を遊びながら確認します。

レク式体力チェックとは

柔軟性、敏捷性、平衡性、肺機能など自分の体力を知るために、ストローやタオル、障害物などを使って遊びながらレクリエーション感覚で行う体力測定です。

ファミリー フィットネスチャレンジ

事前申し込みが必要です!! 無料で参加OK!

「リズム・ウォーク&リングdeほぐし」	9:00	小倉 三鈴	いつものウォーキングを音楽に合わせ、たくさん手足を動かしましょう!その後、特殊なリングでからだをほぐしていきます。
「はじめてのヨガ」	10:00	森岡 恵子	古典的なインドヨガに東洋医学などを組み合わせて体系化した沖ヨガをベースにしています。心身のバランスを整えていきましょう!
「自力整体」	11:00	森岡 泰子	日本の指圧の技術をベースに作られています。ご自分のからだを自分自身の重みでほぐす指圧マッサージです。
「骨盤ヨガ」	12:00	大西 沙織	骨盤周りに意識をフォーカスして、全身のバランスを整えていきます。
「身体の軸づくり&正しいスクワット」	13:00	小倉 三鈴	大きな呼吸を行いながら、お腹周りの軸となる筋肉をたくさん使います。全身運動であるスクワットの正しいフォームを習得して筋肉量を増やしましょう。
「ZUMBA®GOLD」	14:00	KOZUE	ラテンを中心とした様々な世界中のリズムとダンスのステップを組み合わせたダンスフィットネスエクササイズでシンプルかつローインパクトな動きで構成。アクティブアダルト(活動的に行動する中高齢者の方)、フィットネス初心者を対象としたプログラムです。

ファミリーフィットネスチャレンジ申し込み方法

北条スポーツセンター窓口での申込みまたは、はがきかeメールで。

必要事項

締切:10月25日(木) 各クラス先着:80名

※定員になり次第、募集を締め切ります。
ご希望のクラスがございましたら、お早めにご応募ください。

氏名(ふりがな)、郵便番号、住所、電話番号、生年月日、性別、参加希望クラス(複数参加可能)

eメールで応募は、必要事項を記入して、houjou@cul-spo.or.jp まで。

〈はがき宛先〉799-2408 松山市大浦86-1 北条スポーツセンター「ファミリーフィットネスチャレンジ申し込み係」

※お預かりした個人情報は、本イベントの運営に関する目的以外には使用しません。