

松代スポーツ祭で健康づくりを!

~今年は健康チェックもしてみませんか?~

令和7年9月28日(日)

自分を測定しよう!

健康チェック (青垣体育館)

血管年齢、野菜摂取量測定
自律神経測定、他
協力: 明治安田生命保険相互会社



体力測定 (青垣体育館)

握力、長座体前屈、
開眼片足立ち測定 他
協力 NAGANO 体力・
健康チェックキャラバン



ニュースポーツを体験しよう!

モルック (芝生広場)

フィンランドの伝統的ゲームを元に開発した気軽にできるスポーツです。簡単なルールなのでどなたでも楽しめます。

モルックという筒状の棒を投げて、倒れたスキttlの数字や本数の多い方が勝ち



ディスクゲッター (青垣体育館)

フライングディスクを使って、9枚のパネルを抜くゲームです。

気軽に挑戦してみませんか。



囲碁ボール (青垣体育館)

囲碁とゲートボールを組み合わせたようなニュースポーツです。年齢や体力に関係なく誰でも楽しめるのが特徴です。



ラジオ体操終了後、参加賞をお渡しします

提供 大塚製薬(株)



松代スポーツ祭

- ◎日時 令和7年9月28日(日) 午前8時30分~午後0時30分ごろ
- ◎会場 青垣公園内 松代体育館
- ◎申込み 申込不要。地区内の方であればどなたでも参加できます。
- ◎参加費 無料
- ◎その他 参加者は、全員、室内用の運動靴をお持ちください。
最初に全員でラジオ体操をします。
モルックは、雨天の場合中止します。

キッチンカー
も来るよ



たくさんの方のご参加
をお待ちしています

