

「2012 ぬまづ健康スポーツ祭」の開催

沼津市では、市民の皆様がスポーツに親しむきっかけづくりとして、毎年体育の日の前日の日曜日に、「ぬまづ健康スポーツ祭」を開催しています。本年度は、初めての試みとして市民体育館全体をメイン会場とするほか、戸田B&G海洋センターでのカローリング大会、狩野川堤防でのウォーキング大会など、盛りだくさんな内容で開催します。（当日、市民体育館は17時まで、すべての一般利用はできません。）

■ **開催日** 平成24年10月7日（日）

■ **会場及び内容**

●沼津市民体育館：メイン会場（午前9時～午後4時）

①ニュースポーツ競技大会（2階アリーナ）

- ・キンボール
- ・ソフトバレーボール（ファミリーの部）
- ・ファミリーバトミントン ※体験コーナーもあります

②体力測定及び健康度測定（1階）※受付は3時まで

- ・体力測定（握力、上体起こし、立ち幅跳びなど）
- ・健康度測定（体組成測定、骨密度測定、肺チェッカー）

※終了後、体力年齢がわかるほか、簡単なアドバイスが受けられます。

③講座体験（1階）

- ・親子ふれあい講座（2歳児と保護者）・・・体操でスキンシップ
- ・the ボディー講座（20～40歳代男性）・・・腹筋を中心に
- ・要メンテナンス講座（20～50歳代男女）・・・腰痛予防に
- ・すっきり美脚講座（20～50歳代女性）・・・美脚のためのセルフケア

●戸田B&G海洋センター（午前9時～競技大会終了まで） ニュースポーツ競技大会

- ・カローリング

●中央公園～狩野川堤防（我入道折り返し）（午前8時30分～ウォーキング終了まで）

ウォーキング大会（約4km） ※午前8:00～8:20受付

8:30～歩き方講習会・ストレッチの後ウォーキングスタート

■ **参加申込み**

★申込期間 平成24年9月1日（土）～9月14日（金）

- ・ニュースポーツ競技大会・・・沼津市民体育館又は戸田B&G海洋センター窓口へ直接申し込み
 - ・講座体験・・・・・・・・・・・・・・・・ハガキで申し込み（市民体育館宛て、9月14日（金）消印有効）
- ※体力測定及び健康度測定、ウォーキングについては、事前申込みはいりません。当日直接会場へ。

■ **参加料**

- ・保険料として、一人 50円（ニュースポーツ競技大会、ウォーキング、講座体験参加者のみ）
- ※体力測定及び健康度測定については、無料

【キンボール】



【カローリング】

