

# 市民体力測定会

## (フィジカル・フィットネステスト)を開催



はにぼんチャレンジ対象事業

★体育課 ☎ 25 1 1 5 2

春が近づき、身体を動かすには最適の季節です。運動を始めるにあたり、正式な体力測定メニューを実践して、現在の自分の体力を測ってみませんか？ご家族でお気軽に参加してください。

- **日時** 3月12日(出)  
午前の部 受付 午前9時(開始 午前9時30分)  
午後の部 受付 午後1時(開始 午後1時30分)
- **会場** シルクドーム
- **測定員** スポーツ推進委員(体力測定アドバイザー)
- **対象** 市内在住・在勤・在学者(6~79歳)
- **種目** (年齢により一部異なる6種目を測定)  
6歳~64歳: 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、立ち幅とび、シャトルラン  
65歳~79歳: 握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行
- **募集** 午前・午後の部ともに100人(先着順)
- **費用** 無料

- **用意** 運動する服装、室内用運動靴、汗拭き用タオル、飲み物等
- **申込** 2月12日(金)から電話で体育課へ  
※参加者記念品として、抽選ではにぼんグッズや万歩計等を差し上げます。



## 落ち葉を利用したイベントを開催

### 落ち葉プール

今年も本庄総合公園わんぱーく内に落ち葉プールがオープンします。

- **期間** 2月1日(月)~28日(日)  
※落ち葉のストック状況により、予定より早く終了する場合があります。

### 宝探しゲーム

落ち葉プールに隠されたお宝をゲットしよう。

- **日時** 2月13日(出)(雨天中止) 2回実施  
①午前10時~10時30分 ②午前11時~11時30分
- **場所** 本庄総合公園わんぱーく
- **対象** 3歳以上小学生以下
- **費用** 無料
- **申込** 不要(景品が無くなり次第終了)

★清香園・東京ドームスポーツ共同体 ☎ 23 4 1 4



### 焼き芋体験

ホクホクで甘い焼き芋をみんなで食べよう。

- **日時** 2月13日(出) 午後1時30分~  
(雨天・強風の場合は中止)
- **場所** 本庄総合公園バーベキュー広場
- **対象** どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)
- **費用** 無料
- **申込** 不要



本庄総合公園で  
梅の花が見頃を迎えます  
2月初旬~下旬

※暖冬により、例年より開花時期が早まっています。



スマホで  
広報を読もう!