

スタンプラリーによる

多可町スポーツDAY



多可町では、生涯スポーツ(いつでも・だれでも・どこでも)を通じて、健康づくり・地域づくり・仲間づくりを目的に、多可町スポーツDAYのプログラムを企画しました。家族や仲間と気軽にプログラムに参加し、心も体も健康で生き生きと元気に生活しましょう!また、プログラムに参加してスタンプカードのポイントをため、多可町スポーツDAY賞に応募しましょう!

1 ふるさと再発見と健康の旅 ～アルケ アルケ アルケ～

ウォーキング事業に参加して、歩く楽しみを知って下さい!

No.	開催日	事業名	主催	内容
1	4月14日(日)	ふるさとお花見ウォーク	スポーツ推進委員会	ポールウォーキング教室
2	5月12日(日)	ふるさと新緑ウォーク	スポーツ推進委員会	ポールウォーキング教室
3	6月2日(日)	ふるさとウォーク	スポーツクラブ 21	歴史ウォーキング
4	11月17日(日)	里山ふれあいハイク	なか・やちよの森公園	ハイキング
5	1月1日(祝)	ご来光登山	体育協会	浅香山(中区)
6	1月1日(祝)	ご来光登山	野外活動協議会	千ヶ峰(加美区)
7	3月1日(日)	ふるさと早春ウォーク	スポーツ推進委員会	ポールウォーキング教室

2 日常の運動を多可町スポーツDAYに♪

健康づくりは日々の運動から。歩いた数がポイントになります!

8	4月～3月	めざせ30万歩! 健康づくりに1日1万歩	多可町	日々の運動を歩数に換算して記録します。 ※アスパルランニングデッキなら雨の日も利用可能!
---	-------	-------------------------	-----	---

※30万歩ごとにスタンプ1個、裏面のウォーキングカレンダーと歩数換算表をご活用下さい。

3 体力測定 ～自分の体力年齢を知ろう～

体力年齢を把握し、より効果的な体づくりをはじめませんか?

9	8月24日(土)	体力測定 ～自分の体力年齢を知ろう!～	多可町	新体力テストによる測定を実施します。
---	----------	------------------------	-----	--------------------

4 ゴルフ交流大会

公民館対抗でナイスショット! 代表選手4名によるゴルフ大会です。

10	12月14日(土)	第9回多可町ゴルフ交流大会 (多可町杯)	多可町	公民館チームによる団体戦
----	-----------	-------------------------	-----	--------------

5 チャレンジ☆ザ☆TAKAギネス《大縄跳び編》

20人以上がいっしょに跳んだ回数で、狙えTAKAギネス!

No.	開催日	事業名	主催	内容
11	4月～3月	チャレンジ☆ザ☆TAKAギネス 《大縄跳び編》	多可町	20人以上で大縄を跳びます。

※スタンプは1回の挑戦につき1個です。

6 体育協会事業

体育協会が主催する大会に参加して、スタンプゲット!

12	4月～3月	各種大会	多可町体育協会	ソフトボール、野球、バレーボール、卓球、剣道、柔道、駅伝、バスケットボール大会
----	-------	------	---------	---

7 スポーツ推進委員会事業

生涯健康を目指しましょう! スポ推が健康体操とニュースポーツをレクチャーします。

13	未定	健康体操とニュースポーツの普及事業	スポーツ推進委員会	健康体操とニュースポーツの普及事業 内容は4月以降にお知らせします。 年3回程度開催予定
----	----	-------------------	-----------	--

- ・各事業の詳細は、主催団体による広報チラシ等でご確認ください。日程・内容は、都合により変更になる場合があります。
- ・スタンプカードは、多可町スポーツDAYの各プログラム会場と生涯学習課で配布します。スタンプを10個集めて多可町スポーツDAY賞にご応募下さい。抽選で多可町共通商品券をプレゼントします。 *平成31年4月12日(金)までに生涯学習課へ

【問合先】

多可町中区岸上281-51(アスパル内)生涯学習課 TEL.32-5122 FAX.32-1937