

日時/2017年**9月9日**(土) 9:00~12:15

場所/山田小学校

対象/山田学区すべての方

※雨天決行(規模縮小)

活き生き**健康DAY**開催!

これであなたも健康に!

やまだ



健康 & スポーツ フェスタ

in
山田
学区

参加無料

講演、測定、遊びなど、様々な催しがあります!

※動きやすい服装で来てください。

熱中症予防のため
水分補給は各自で
お願いします。

主催：山田学区まちづくり協議会

協力：立命館大学スポーツ健康科学部/社会医療法人誠光会草津総合病院/山田小学校

問い合わせ：山田まちづくりセンター 077-562-0044

～やまだ健康 & スポーツフェスタ詳細～ タイムスケジュール(予定)



時間	運動場	体育館	教室	中庭		
9:00	開会式 準備運動					
9:30	① やまだオリピック		⑦ 食と健康講座	⑨ 参加型 ダンス パフォーマンス		
10:00						
10:30	② グラウンドゴルフ	③ 知ってる? こんな鬼ごっこ	④ 体力測定	⑤ ダフルダッチに挑戦	⑥ 棒サッカー体験	⑧ 健康測定
11:00						
11:30						
12:00	整理体操 閉会式					
12:15	解散					

- ①やまだオリピック
～50m走、縄跳び、遠投の記録に挑戦!!～
- ②グラウンドゴルフ
～グラウンドゴルフの楽しさを実感しよう～
- ③知ってる?こんな鬼ごっこ
～鬼ごっこにはたくさん種類があるよ!!学校でもやってみよう～
- ④体力測定
～あなたの筋力、柔軟性、バランス感覚は何歳?!～
- ⑤ダフルダッチに挑戦
～できたら友達に自慢できるよ!!チャレンジしてみよう!!～
- ⑥棒サッカー体験
～座ってできる新感覚サッカー!!子供から大人まで白熱する戦いがここに!!～
- ⑦食と健康講座
～立命館大学スポーツ健康科学部「海老研究室」院生による食と健康の講座～
- ⑧健康測定
～骨密度・血管年齢・血圧を測ろう!～
- ⑨参加型ダンスパフォーマンス
～カッコいいダンスが間近で見れるチャンス!!さらにみんなもやってみよう!!～

熱中症予防のため
水分補給は各自で
お願いします。

