



2018

～はぐくむ心と身体 深める家族のきずな～

# ファミリースポーツカーニバル



## 9月23日(祝)

## 松本市総合体育館

午前9時～午後3時30分 (入場は午後3時まで)

さまざまなスポーツにふれあうことで、自分の新たな可能性を発見し、家族や友だちとの絆を深めよう！運動のしやすい服装と上履き、タオルを持ってお越しください。

●問い合わせ 総合体育館内スポーツ推進課 (☎45-9511 ☎45-1024)

【午前9時～】

オープニングセレモニー・アトラクション  
(新体操、トランポリン)

【午前9時30分～10時15分】

平昌パラリンピック アルペンスキー日本代表  
三澤 拓(ひらく)選手 講演会  
「できるかできないかではなく、  
やるかやらないか」

【午前10時30分～午後3時30分】

各会場でスポーツ体験、スポーツ教室、体力測定

【午後0時30分～】

アトラクション (新体操、トランポリン)



申し込み不要！  
参加無料！



楽しむ人も  
楽しむ人も



皆さん気軽に  
お越しください！



### メインアリーナ

- スポーツ教室 (トランポリン、新体操)  
※トランポリンは全4回 各先着20人
- ニュースポーツ体験 (カローリング、スカットボール、スラックライン、マグダーツ、皿回し、パラシュット、ストラックアウト、キャッチング・ザ・スティック)
- 障がい者スポーツ体験



### サブアリーナ

- スポーツ教室 (ストレッチ)
- 体力測定  
20歳～64歳：身長、体重、握力、上体起こし、長座体前屈、立ち幅跳び、反復横跳び、20メートルシャトルラン  
65歳以上：身長、体重、握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10メートル障害物歩行、6分間歩行



### 第2トレーニング室

- スポーツ教室 (跳び箱、鉄棒)  
※それぞれ全2回 各先着20人



### ロビー

- キッズコーナー
- お楽しみ抽選会
- バザー