

スポーツ×健康 フェスティバル

開催日:令和元年12月7日(土) Sports×Health Fes.

ウォーキングイベント **要予約(先着順)** ※少雨決行、荒天中止

3つのコースから選んで歩いて、体の中から、外からまるっと健康になろう!

- **集合場所**: 玄海田公園 中央入口広場 → ● **ゴール**: アピタ長津田専門店街
- **受付**: 9時00分～(開会 9時30分)
- **予約方法**: 令和元年11月11日(月)～令和元年11月29日(金)
電話 または F A Xで、緑区福祉保健課へお申し込みください。
- **申込**: 電話 045-930-2357 / F A X 045-930-2355
①希望コース ②氏名 ③年齢 ④住所 ⑤電話番号を伝えてください。



★コース1 (ガイド解説付)

「岩川橋梁を巡る歴史散策」
(定員30名・2時間)

長津田の歴史を歩く。体力に自信のある方にお勧めです。

★コース2 (ガイド解説付)

「ハマの高尾山(緑区遺産)」
(定員30名 2時間)

緑区で一番高い山。緑区遺産
ガイドウォーキング第2弾!

★コース3

「ミドリクイズ&スタンプラリー」
(小学生以下のお子様30名
及びその保護者 2時間)

お子様と一緒に楽しもう!

フェンシング体験&健康イベント **予約不要**

ウォーキングに参加した方も、お買い物にお越しの方もどなたでも参加OK!
フェンシング体験と気になる健康チェック♪

- **会場**: アピタ長津田専門店街

スマートフェンシング

- **開催時間**: 10時00分～15時00分

柔らかい剣なので、どなたでも安全に簡単に楽しめます!



～「スマートフェンシング」とは～

どなたでも楽しめるように、柔らかい剣と特別なジャケットを使うことで、防具とマスクがなくても「フェンシング」を体験できます!

【ルール】

- 対戦相手が着るジャケットに、相手よりも早く自分の剣先が触れると得点。
- 決められた得点を先に取った方が勝ち。

【スマートフェンシングについて】

担当: 緑区地域振興課生涯学習支援係
問合せ: 電話 045-930-2236 FAX 045-930-2242

健康イベントメニュー

- **開催時間**: 10時00分～12時30分

健康チェック

身長・体重や体組成等の健康チェックで、自分の健康を考えてみよう。

お口のチェック

ガムを使ってかむ力をチェック!

野菜をもっと食べようキャンペーン

ゲームをしながら野菜について学ぼう!

【ウォーキングイベント及び健康イベントについて】

担当: 緑区福祉保健課健康づくり係
協力: 緑区ガイドボランティアの会、緑区食生活等改善推進員会、緑区保健活動推進員会
問合せ: 電話 045-930-2357 FAX 045-930-2355

公認プログラム

