

第26回

上笠町スポーツ大会

のお知らせ

次の通り第26回上笠町スポーツ大会を開催します。

- ・日時：平成24年7月8日(日)10時～
- ・場所：笠縫小学校（グラウンド・体育館）

- 内容
- ・第一部：グランドゴルフ（ワンツースhoot）、ペタンク
(第一部に参加の皆さまは9時50分に本部テント前に集合願います。)
(第二部から参加される方は13時に本部テント前に集合願います。)
 - ・第二部：スポーツテスト
 - ・第三部：健康セミナー、ラフティーヨガ教室



第一部はグランドゴルフ（個人戦）とペタンク（団体戦）です。競技は10時スタート、雨天の場合、グランドゴルフはワンツースhootに変更して体育館にて競技を行います。



第二部は午後1時からの開始になります。内容はスポーツテストで、握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、立ち幅跳び、開眼片足立ちなどです。スタンプラリー形式になっていますので全種目のスタンプを集めて景品をGETしてください。



第三部は健康セミナーとラフティーヨガ教室です。ラフティーヨガ…ちょっと耳慣れない言葉かもしれませんが、ヨガの中でも比較的新しいヨガです。「笑うヨガ」とも呼ばれますが、笑いながらヨガを行うことで身体の免疫機能を高めることができるとされています。体力測定、「笑うヨガ」は子どもから高齢者まで楽しむことのできる内容になっています。どうぞご家族皆さままでご参加ください。



体育館での催しには体育館シューズをご用意下さい。
不明な点があれば町内の体振役員にお問い合わせください。

上笠町第体育振興会