

みんな目指そう健康長寿!!

～スポーツを通して健康づくり・仲間づくりをしませんか?～

～測って、知ろう～体カテストを開催します!

12月12日(日) 水元総合スポーツセンター

※感染拡大防止対策を実施したうえで開催します。

【受付時間】 ①9時から9時30分 ②9時30分から10時
③10時から10時30分 ④10時30分から11時 ⑤13時から13時30分 ⑥13時30分から14時
⑦14時から14時30分 ⑧14時30分から15時 ⑨15時から15時30分 (測定は2時間程度)

対 6才から79才の男女(区内在住・在勤・在学の方)

- 方(1)右記二次元コードを読み取り、区ホームページから電子申請にて申込み。
(2)所定の申込書に必要事項を記入し、ファクス・郵送または持参にて申込み。
ファクスがない方は、返信用ハガキ(63円切手貼付済)を同封してください。
(3)往復ハガキに①希望受付時間(第1希望から第3希望まで)②氏名③ふりがな
④住所⑤電話番号⑥生年月日⑦性別⑧身長・体重を記入し申込み。

※11月21日(日)必着 関申「～測って、知ろう～体カテスト」係あて〔下記欄外参照〕

葛飾区 体カテスト 検索



▲区ホームページ(電子申請)はこちらから!

参加費無料
事前申込み制
(応募多数の場合は抽選)



実施種目	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	立ち幅とび	20mシャトルラン	50m走	ソフトボール投げ	ハンドボール投げ	開眼片足立ち	10m障害物歩行	6分間歩行	合計種目数
6～11才	●	●	●	●	●	●	●	●	●				8
12～19才	●	●	●	●	●	●	●	●	●				8
20～64才	●	●	●	●	●	●	●	●	●				6
65～79才	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	6

※測定種目が変更になる可能性があります。

※当日血圧160mmHg/95mmHg以上、脈拍数100拍/分以上の方は参加をお断りさせていただきますので、予めご了承ください。

ラジオ体操

葛飾区ラジオ体操連盟に加盟している団体が区内25か所(一部休止中)で実施しており、いつでも・どこでも・だれでも・楽しく・いつまでもを心掛け、活動中!詳しくは「葛飾区 ラジオ体操」で検索いただくか、右記二次元コードから区ホームページをご覧ください。



高齢者推奨スポーツ教室

高齢者はつつ健康体操教室、グラウンド・ゴルフ教室、バウンドテニス教室、ダーツの初心者向け教室など数多くの体験教室を実施しています。詳細は区ホームページ「スポーツ教室等」をご覧ください。



かつしか地域スポーツクラブ

いつでも・どこでも・だれでもスポーツや文化活動を楽しめるプログラムを提供しています。詳細は、直接お問い合わせください。

【NPO法人こやのエンジョイくらぶ】

☎(6662)9500
(クラブハウス開設日)
月～土 正午～午後4時
(日・祝日は休み)

▲こやのエンジョイクラブホームページ

2面スポーツフェスタにて体験会を開催します。

【一般社団法人オール水元スポーツクラブ】

☎(5876)9188
(クラブハウス開設日)
月～土 午前10時～正午、
午後1時～午後5時

▲オール水元スポーツクラブホームページ

歩こう!! かつしか 第8回 ウォーキング教室

ウォーキングの魅力をお伝えします!教室の後は銭湯で汗を流して帰りましょう!!
☎11月6日(土) ※予備日:11月13日(土)午後4時から午後5時30分まで(午後3時45分受付開始)
※小雨決行。中止の場合は予備日に実施します。

- 会 竹の湯(四つ木1-16-10)
司 能城秀雄氏(100kmウルトラマラソン元世界ランキング1位)
対 小学生以上〔下記欄外参照〕(中学生以下は保護者同伴)
対 ウォーキングの基礎から実技指導まで
定 20人(応募者多数の場合は抽選)
費 銭湯入浴料:大人480円・中学生300円・小学生180円

- 方(1)葛飾区公共施設予約システムより申込み。
10月28日(木)以降、予約システム上で、お申込みの結果の確認ができます。
(2)指定の申込用紙を区ホームページもしくは各体育施設より入手のうえ、ファクスまたは奥戸総合スポーツセンター窓口にて直接申込み。
(3)往復ハガキに①会場名②氏名(ふりがな)③住所④電話番号⑤生年月日を記入のうえ、下記まで申込み。

※10月25日(月)必着 関申「ランニング・ウォーキング教室」係あて〔下記欄外参照〕



▲ウォーキング教室ホームページはコチラ!



▲葛飾区公共施設予約システムはコチラ!

葛飾区ランニング(ウォーキング)ステーションを活用しよう!

ランニングステーションとは、ランナーが荷物を預けたり、走ったり、歩いた後にシャワーやお風呂を利用したりできる施設で、区内に18ヵ所あります。また、各施設の付近に8種類のランニング(ウォーキング)コースを設定しています。詳しくは右記二次元コードより区ホームページをご覧ください。
なお、11月28日(日)に「柴又・水元紅葉ウォーキングイベント」を開催いたします!
詳細は本紙4面をご覧ください



歩いたあとは、銭湯などでスッキリ!!

