

第2回

リフレッシュスポーツフェス 2025

幼児から高齢者の方まで！ 気軽に！ さわやかな汗を流し健康チェック！

2025年

10月19日

日曜日

9:00~12:00

(開会式)

(閉会式)

会場

はなのきセンター、坂本小学校グラウンド・体育館

(駐車場 坂本中学校グラウンド、高齢者専用駐車場は旧坂本幼稚園跡地)

対象

坂本区民の幼児から高齢者の方。お一人様から予約なしで参加できます。

申込

参加券は当日8時30分から本部席で配布します。又、9時以降から参加の方には各競技ブースでも随時配布します。

種
目
内
容

<はなのきセンター>

- 健康チェック 20歳~
①骨強度②ストレス・血管老化分析③脂質率・筋肉率
④最終糖化産物蓄積レベル
- スポーツ吹き矢 20歳~

<体育館>

- 体力チェック 小学生~
(反復横跳び、握力測定、立ち幅跳び、長座体前屈)
- カローリング 幼児~
- トランポリン 幼児~
- ポッチャ 幼児~
- ビーチボールバレー 小学生~
- ブレイクダンス教室 幼児~

<グラウンド>

- 50m走 幼児~
- ソフトボール投げ 幼児~小学生
- 輪投げ 幼児~
- ディスクゲッター 幼児~
- モルック 幼児~
- グラウンドゴルフ 小学生~
- 野球教室 幼児年長~小学生
- スケートボード教室 小学生~高校生

雨天の場合は坂本中学校体育館で開催し、フェス本部は小学校体育館に移動します。

各種目の全体図

