# 775753



〈時間〉13:00~16:00

〈場所〉土佐市民体育館

〈持ち物〉室内履き



# 三与イキッス子どもの体力測定

RKC 高知放送の「ミライキッズ 子どもの体力測定」を同時開催! 4つの項目に挑戦!結果は全国の子どもと比較できます!

対象:3歳~小学3年生まで

時間:①13:15~13:45

### 定員各15名(予約制)

(空きがあれば、当日参加も可能です。)

→ご予約はこちらから↓



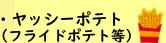


(5) 15: 15~15:45

213:45~14:15 314:15~14:45 4 | 4 : 45~ | 5 : | 5

種目≪25m走/鉄棒ぶら下がり/ 両足連続跳び超し/ボール投げ≫





# た人の体力測定

今回は、大人の体力測 定も行います!子どもた

ちに負けずにがんばり

ましょう!

対象:20~65 歳

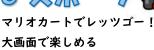
土佐市スポーツ推進委員

握力

・上体起こし

·長座体前屈 ・反復横とび

・立ち幅跳び



e スポーツ体験コーナー! ハンドルをにぎって、君も

レースのヒーローになろう!

# 骨や体の健康チェック

骨の健康チェック

あなたの骨、大丈夫? 今すぐ測定!

筋カチェック

体脂肪率、筋肉量、内臓脂肪レベル など、見た目じゃわからないカラダの 中身、数値でチェック!

測定してくださった方 には明治のドリンクを プレゼント!





ガチャガチャも あるよ!



# 車いすタイムアタック

スピード感あふれる走行で、心も 体も自由に!スポーツ車イスで、新 しい楽しさを体験してみませんか?



PeaceSports 笹岡 真

# バランスボールエクササイズ

楽しみながら、身体を整えよう! 楽しく動いて、健康的な体作りを 始めよう♪



バランスボールインストラクター 毛利 千保

# 音楽に乗せて舞う格闘技、 カポエイラを体験しよう!

カポエイラ





インスタ

やってます

カポエイラバトゥーキジャパオ高知 徳永 洋平

# トランポリンエクササイズ

跳ねて、楽しくカラダをリフレッシュ! トランポリンで思いっきり跳ねて楽し く全身運動!跳躍のリズムで、心も体も

スッキリ爽快!







カポエイラバトゥーキジャパオ高知 徳永 洋平

# コツ骨貯筋体操

年齢と共に低下する、骨代謝と筋力 を楽しく毎日続けられる体操で、 今と未来の自分へ 健康貯筋を始めよう! 運動が苦手な方も大歓迎! (骨盤の歪みチェックも行います)

一般社団法人ちぇぶら 女性の健康促進員 フクサキヒロコ



### 座・フィットネス®

座っていても、立っていても、皆さんが動きを選んで参加できるダンスフィットネスです!どなたでも楽しめるプログラムです 

今回は座ったバージョンでお届けします。 お気軽にご参加ください!

インスト ZA クター 橋田 奈津



### 子どもの育ちと大人の健康相談室

ちょっと気になる「これって大丈夫?」におこたえします。お子さんのこと、ご自身のこと。ご年配の方の健康についてのご相談もどうぞ。気軽にお立ち寄りください♪ (他ブースの測定結果をもとにアドバイスも行います。)

株式会社 Workth 所属理学療法士・言語聴覚士

# 明治安田生命測定コーナー

- ① 血管年齢測定
- ② ベジチェック (推定野菜摂取量をチェック)
- ③ AGE s センサ (老化物質蓄積状況をチェック)
- ④ 血圧チェッカー

健康

後援:土佐市教育委員会

明治安田生命 伊野営業所 チェック

# バク転体験

夢だったバク転に挑戦してみませんか?空中で感じる爽快感、インストラクターがサポートします!空中での自由な動きを手に入れよう!

高知大学 大学院 スポーツ・芸術文化共創専攻 岡村 太洋



### マッサージ

心とからだに寄り添う"手当て"。 一定の圧をかけ、優しく両手で撫で、 緊張した心と体をほぐし、安らぎを あたえます。

(1回 500円)

認定 NPO 法人 日本セラピューティック・ケア協会 補完心身医療療法士 塩見 千代子

- ・マッサージ
- ・足関節リ・ビルド
- ・足も心もふわっときれい

※この3つは、順番待ちになる可能性がありますのでお早めにどうぞ!

ニュースポーツコーナーもあるよ!

フロアバスケット、スポーツスタッキング等 (※内容は一部変更になる場合があります。)

# 足関節リ・ビルド

足つぼとは一味違う!足から身体全体のバランスを整える!!』足裏だけでなく足の甲も緩め、重心を整えます!健康に過ごす上で重要な姿勢を改善します。

(I回 I,500円) あみん瞠



### 足も心もふわっときれい

ふわふわの泡に癒されてみませんか?ビニールの中で泡立てた石鹸の泡が、足を優しく包み込み、やさしくマッサージ。汚れを落とすだけでなく、肌をいたわるリラクゼーションです。

あし笑 (1回 500円)



主催:NPO 法人総合クラブとさ

電話:088-852-4162 (土佐市民体育館内) 住所:土佐市高岡町甲 2165-1

HP http://www.clubtosa.or.jp