

# 健康とスポーツのイベント わしま健康 スポーツフェスタ



**10:00~**  
オープニング  
パフォーマンス  
中越高等学校  
チアリーディング部

**6月27日 土**

**10:00~15:00** 開場9:40

**会場:和島体育館**

**どなたでも入場 OK!**

**参加費  
無料!**

**14:30~  
ビンゴ大会**



**景品多数**

**100ヶ以上の景品があるよ!!**

**※持ち物:上履き、飲み物等**

※天候・諸事情等により、予告なく  
内容を変更する場合があります。

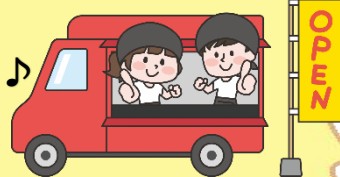


各ブースを回ってスタンプを集  
めると参加賞をプレゼント!!

## 当日のプログラム

時間	内容
10:00~	中越高校チアリーディングパフォーマンス
10:20~	午前先着順ブース受付開始
10:30~12:00	午前プログラムスタート
12:00~	休憩時間
12:50~	午後先着順ブース受付開始
13:00~14:30	午後プログラムスタート
14:30~	ビンゴ大会
15:00	イベント終了

キッチンカーや  
売店も来るよ~♪  
お楽しみに♥



### P 駐車場

長岡市和島支所・和島小学校の駐車場を  
ご利用ください。駐車場に限りがあります。  
乗り合わせでのご来場にご協力ください。

主催：わしま健康スポーツフェスタ実行委員会・わしまコミュニティ協議会

協力：(一社)総合型スポーツクラブてらスポ・イトーキマルイ工業株式会社・(公財)長岡市スポーツ協会

明治安田 長岡北営業部・中越高等学校チアリーディング部

〈お問合せ〉 わしまコミュニティセンター TEL 0258-74-3300

E-mail:washima-comi@city.nagaoka.lg.jp

# ステージパフォーマンス



イベントを盛り上げる華やかな  
チアリーディング部の皆さんの  
パフォーマンスをお楽しみください!!!

## 会場図

## ステージ

ストレッチーズ・親子たいそう・運動あそび

ポッチャ

スカットボール

健康チェック  
体力測定

ボルダ  
リング

通路

わなげ

スラックライン

ミニサッカー

ちびっこ広場

15  
m  
ダ  
ッ  
シ  
ュ

↑  
体育館入口

※当日、内容と配置に変更がある場合があります。

## スポーツ

先着順

ストレッチーズ  
親子たいそう  
運動あそび

午前10:30～  
午前11:15～  
午後2:00～

午後1:00～  
親子(幼児～低学年)  
小学生

各先着 12名

先着 10組20名

先着 12名【各教室、約30分くらいです】

### ストレッチーズ

先着順



伸縮性ある布を使って無理なく体をほぐしましょう😊  
(わしまコミセン)

### 親子たいそう

先着順



おうちのひとと色々なポーズや動きをして楽しもう!!  
(わしまコミセン)

### 運動あそび

先着順



ボールやフラフープ、長縄を使って走ったり跳んだりしよう♪  
(わしまコミセン)

### わなげ



9本のリングを投げて得点をゲット! 目指せ高得点!  
(イトーキマルイ工業)

### 15mダッシュ



何度でもチャレンジOK!  
15mダッシュ王の決定戦!  
目指せ1位!! (スポーツ協会)

### ポッチャ



老若男女、障がいのあるなしに関わらず誰でもが楽しむことができます😊  
(総合型スポーツクラブてらスポ)

### スカットボール



スティックで紅白のボールを打ち得点穴にボールを入れて得点を競うゲーム!  
(わしまコミセン)

### ボルダリング



ロープなどの道具を使わないで岩や岩壁を自分の体のみで登るクライミングにチャレンジ!  
(わしまコミセン)

### ミニサッカー



少人数でも狭くても楽しめるサッカー😊

### スラックライン



バランスを取りながら歩いたり技を披露するスポーツです♪  
(わしまコミセン)

## 健康チェック

- 血圧測定
  - 握力測定
  - 血管年齢測定
  - 骨ウェーブ測定
  - 最終糖化物質測定
  - 立ち上がりテスト測定
- (明治安田生命)



## 体力測定

- 長座体前屈
- 反復横跳び
- 開眼片足立ち
- 10m障害物歩行



(わしまコミセン)

## ちびっこ広場

- ソフトつみき
- キッズてつぽう
- ポールプール
- バランスストーン
- なわとびマシーン



(わしまコミセン)