

参加者  
募集!!

NPO法人 新町スポーツクラブ <http://shinmachi-sc.org/>

今年もやります!  
秋のスポーツ祭典!!

# ナイタースポーツフェスティバル

子どもも大人も家族でも一人からでも参加OK!!

とき 平成26年9月20日(土) 午後4時～7時

ところ 新町中学校・新町第一小学校・新町住民体育館(高崎市新町361-1)

プログラム 子どもから大人まですべて無料で参加できます。新町地域以外の人でももちろん申込OK!!

## 1 チャレンジスポーツラリー

対象 小学3～6年生

申込 事前申込み

3～6年生は特定のスポーツをはじめる最適な時期!

スポーツが好きな子もちょっと苦手な子も新しい種目にチャレンジしよう!!

※当日は初心者向けの内容です。また、事前申込が必要です(うら面をご覧ください)。

### Aコース



サッカー



空手



バレー  
ボール



リズムなわとび  
&ダンス

### Bコース



陸上



剣道



バスケット  
ボール



ドッジ  
ボール

## 3 はつらつウォーキング

対象 一般成人

申込 事前申込み

運動しなきゃ!でも何からはじめよう??

歩いているけど効果を感じられない・・・そんな人に

公認スポーツプログラマーの講師が明日からはじめられるウォーキングや軽体操、やさしい筋力トレーニングを伝授!

ご夫婦やご友人と一緒にふるってご参加ください。



## 2 からだあそび・手づくりおもちゃ

対象 5才～小学2年生 申込 当日参加OK

5才～2年生は運動機能や神経が急発達する時期!特定のスポーツをはじめるまえに、外あそびや集団あそびをいっぱいして、元気なカラダをつくらう!

前半は公認スポーツ指導員の下親子一緒にたのしいスポーツ活動!  
後半は工作名人のおじさんと一緒にたのしいおもちゃを作っちゃおう!!



※プログラム途中での入退場は自由。当日参加も可能です!

## 4 スポーツ栄養学研修会

対象 保護者・一般 申込 当日参加OK

試合の前は何を食べるべき?正しい水分補給は?スポーツ時の食事管理や栄養指導、食育などについて、群大病院の管理栄養士がレクチャー!

保護者の方はお子様が1・2に参加中ゆっくり受講できます。16:40～と17:50～の2回開催なので、

3とのダブル参加も可!

当日参加も可能です!(ただし、会場内の座席数に限りがあります。)



スケジュール・会場図・申込方法はうら面へ

