

みずき野リンリン健康スポーツフェスタ実施種目概要

健康スポーツフェスタ実行委員会・みずき野町内会

玉入れ

ラジオ体操後、参加者全員で、紅白に分かれて行います。



ペタンク

本来は土の上で行なう「カーリング」のようなゲームです。今回は、体育館で行なうので、フワフワなボールを使用します。1チーム3人、チーム対抗で行なう。一人2個ずつ、小さな的に向けて転がし、的の近くにあるチームの玉の数で勝敗を決めます。



体験・練習(ペタンクサークル)
毎週木曜日9:30
みずき野中央公園

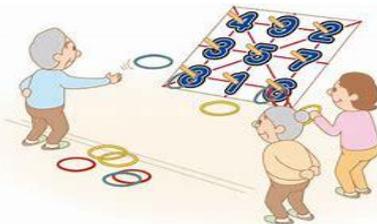
卓球(ピンポン)

体育館で行ないます。打ち合い、決められた点(1セット15点)を早く得点することを競う。



輪投げ

4人でチームを組み、距離4メートル、9本の輪を的に投げる。子どもは近距離で行なう。



体験・練習(輪投げサークル)
毎月、第1・3・4木曜日10:00
郷州公民館

バトミントン

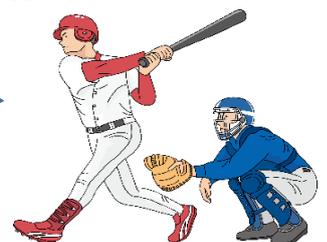
親子ペア、サークル仲間、中学生ペア等組み合わせ自由



ソフトボール

参加者でチーム分け、60分打切り

体験・練習(サークル:モデラート)
毎週 火曜日・金曜日9:30
みずき野野球場(第一調整池)



体力測定(体育館で行います)

①握力 ②上体起こし ③反復横飛び ④立幅飛び ⑤長座体前屈
※測定した記録と年代別比較表で、自分の体力年齢を知る。