

# スポーツフェスティバルこうのす2025

日時：10/4(土)  
9時～

場所：陸上競技場  
※雨天中止



クライミングウォール(タワー型)

抽選券配布時間

1回目：08:45～09:00

2回目：11:00～11:15

問合せ スポーツ課(内線3382)

ニュースポーツやパラスポーツ等が体験できるほか、子どもから高齢の方まで楽しめる種目が盛りだくさん！スタンプラリーとアンケート回答で景品をプレゼント！ぜひご来場ください。

- 09:00 ▶ 09:15 ● 開会式
- 09:00 ▶ 14:00 ● 動物ふれあい体験、フワフワスライダー
- 09:00 ▶ 14:30 ● キッチンカー等の出店
- 09:20 ▶ 14:00 ● ストラックアウト、キックターゲット、トランポリン、モルック、ポッチャ、ラグビー、バスケットボール、クライミングウォール、遊具貸出等



市HP

## 申込み方法

- ① 右の二次元コードから事前申込み
- または、② 当日8時30分から会場で申込み



申込み



※開催の場合は当日の朝7時に花火でお知らせします(天候の急変により、花火打ち上げ後に中止になる場合あり)。雨天中止の場合は市HPでお知らせします



# こうのす♥健幸フェス

～めざせ健康長寿の街こうのす 食と運動と心のバランスを!～

問合せ 健康づくり課(☎543-1561)

日時：10/4(土)9時30分(開会)～14時

場所：総合体育館

09:45 ▶ 10:45 ● ラジオ体操講習会

11:00 ▶ 14:00 ● 健康相談：保健師、管理栄養士による健康相談

※当日変更する場合があります



市HP

- がんを知ろう：肺がん・乳がんモデルで、がんについて知りましょう
- 食生活改善推進員協議会による食育コーナー：野菜の重さ当てゲーム
- 体組成測定(定員約100人)：体重、筋肉、脂肪量等の測定
- 骨密度測定(定員約70人)：骨密度の測定
- コパトンALKOOマイレージ登録会：歩数管理アプリの登録サポート
- 血管年齢測定(定員約200人)：血管の推定年齢を測定
- ベジチェック：野菜摂取量(推定)のチェック
- 健康ミニ講話：睡眠・腸活・免疫のお話
- 視機能トレーニング：動体視力の確認ができます



## ラジオ体操講習会



講師  
五日市祐子さん



アシスタント  
館野 伶奈さん

参加してくれた先着200人に  
記念品をプレゼント



## 電動モビリティ試乗体験会～「行きたい!」をあきらめない～

総合体育館の入口付近で開催します。

問合せ 介護保険課(内線2686)