

SPORTS FESTIVAL NUMATA

参加費
無料

スポーツフェスタ
ぬまた

ZACROSアリーナ
ぬまた
(沼田市民体育館)

住所 群馬県沼田市東原新町
1801-1

10/12 日曜日
9:00~16:00

午前の部 9:00 ~ 12:20

9:00~9:30 開会式(競技優秀者表彰を含む)

9:30~12:20

市内10支部モルック交流大会
市内10支部輪投げ交流大会
ミズノ ノルディック・ウォーク
リズム貯筋体操



午後の部 13:30 ~ 16:00

新体力テスト
(20歳から64歳までの部/65歳から79歳までの部)

ながら運動

縄跳びチャレンジ(縄跳び何回跳べるか挑戦しよう!!)



スペシャル企画

スポーツ用
車いす体験



車いすで風を切れば気分は誰でもパラアスリート!

時間 ①13:30 ②13:50 ③14:10 ④14:30 ⑤14:50 ⑥15:10 各回15分

講師 車いすソフトボール日本代表
大谷颯 選手(群馬県出身)

対象 年齢・障害の有無を問わずどなたでも
(自力で車いす操作が可能な方)

定員 各回10名(都度受付) 内容 スポーツ用
車いすを体験。

終日 9:30 ~ 16:00

eスポーツ

スポーツ体験コーナー

スマートフェンシング、スラックライン、輪投げ、モルック(午後のみ)

トレーニングルーム開放(中学生未満使用不可)



来場された方にもれなく景品を準備しております。数多くの方のご来場をお待ちしております!

参加方法

- ・ミズノ ノルディック・ウォーク、リズム貯筋体操、ながら運動については裏面をご覧ください。
- ・スポーツ用車いす体験、新体力テスト、縄跳びチャレンジ、eスポーツ、スポーツ体験コーナーは当日どなたでも参加できます。(新体力テストは、各部の対象年齢外の方が参加した場合、測定結果を記録するのみで体力年齢の診断はできません。)
- ・市内10支部モルック・輪投げ交流大会は、各支部から事前に推薦を受けたチーム・個人で行います。
- ・持ち物:運動できる服装、上履き、タオル、ドリンク

主催 沼田市・沼田市教育委員会

協賛 ミズノ株式会社/群馬ヤクルト販売株式会社/大塚製薬株式会社

問い合わせ NPO法人沼田市スポーツ協会:0278-24-9444

沼田市は2029 国民スポーツ大会フェンシング競技会場に選ばれています。

教室のご案内(要事前申込)

ミズノ ノルディック・ウォーク

- 時間** ①午前10時 ②午前11時15分(各回60分)
- 内容** ウォーキングポールを使用した全身運動です。膝、腰に優しいポール歩行を練習します。
- 講師** ミズノ株式会社(所属) 全日本ノルディック・ウォーク連盟ウォーキングライフマイスター
- 対象** 自立歩行が可能で身長135cm以上の方
・自立歩行が困難な場合は、サポート1名の同伴を要します。
・小学2年生以下の方は、保護者の同伴を要します。
- 定員** 各回15名(先着順)
- その他** ウォーキングポールを貸出します。お持ちの方はご持参ください。



リズム貯筋体操

- 時間** ①午前10時 ②午前11時15分(各回60分)
- 内容** 音楽のリズムに合わせて、楽しく体を動かしながら筋力を鍛える運動。高齢者にもやさしい。脳トレも行います。
- 講師** ミズノ株式会社(所属) 講師
- 対象** 運動制限のない方(小中高生は除く)
- 定員** 各回15名(先着順)
- その他** 軽運動室で行います。



ながら運動

- 時間** ①午後1時30分(60分)
- 内容** 日常生活のなかで、何かをしながらできる運動を体験します。
- 講師** ミズノ株式会社(所属) 講師
- 対象** 運動不足を感じている、運動の時間がとれない、体力に自信のない方
- 定員** 20名(先着順) **その他** ながら運動冊子を使用します。



お申込み方法(各教室共通)

- 受付** 9月8日(月)から9月30日(火)までの平日
午前8時30分～午後5時15分
- 申込方法** NPO法人沼田市スポーツ協会
(0278-24-9444)へ電話申込
- 持ち物** 上履き、タオル、ドリンク

駐車場のご案内



スマートウェルネスぬまたポイント付与

来場者全員に**10**ポイントを付与します。
ポイントカードをお持ちの方は、忘れずにお持ちください。

注意事項

- 参加中の事故については、主催者が加入する傷害保険の範囲で対応しますが、原則として参加者自身の責任とします。
ご留意の上、参加ください。
- 貴重品は各自で管理してください。
必要に応じ、会場内のコインロッカー(¥100)をご利用ください。
- イベントの様子を撮影し、市の広報等に使用させていただきます場合があります。
あらかじめご了承ください。



沼田市は2029 国民スポーツ大会フェンシング競技会場に選ばれています。

