

# SPORTS FESTATA NUMATA

参加費  
無料

沼田市7<sup>+</sup>Q<sup>+</sup>  
スポーツフェスタ  
ぬまた



10/14 月・祝 9:30~16:00

ZACROSアリーナぬまた  
(沼田市民体育館)  
住所:沼田市東原新町1801-1

**午前の部 9:30 ~ 12:30**

市内10支部モルック交流会

ノルディック・ウォーク教室

ヨガ教室

親子体操教室

トレーニングルーム開放(中学生未満使用不可)

**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

**終日 9:30 ~ 16:00**

スポーツ体験コーナー  
スラックライン(午前のみ)、モルック(午後のみ)  
カローリング、ポッチャ、輪投げ、スマートフェンシング

**景品** 3種以上のスポーツを体験しスタンプを集めると、プレゼントが貰えるよ!

**参加方法**

- ・ノルディック・ウォーク教室、ヨガ教室、親子体操教室については、裏面をご覧ください。
- ・スポーツ体験コーナー、新体力テスト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支部モルック交流会は、各支部から事前に推薦を受けたチームで行います。
- ・持ち物:運動できる服装、上履き、タオル、ドリンク



## 教室のご案内(要事前申込)

### ノルディック・ウォーク教室

- 時間** ①午前10時 ②午前11時30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20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。



### ヨガ教室

- 時間** ①午前9時30分 ②午前10時45分 ③正午(各回45分)
- 内容** 男女問わず初心者でも参加できます。音楽に合わせて身体や呼吸、心を整えます。
- 講師** ミズノスポーツサービス株式会社講師
- 対象** どなたでも(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10名(先着順)
- その他** ヨガマットを貸出します。お持ちの方はご持参ください。



### 親子体操教室

- 時間** ①午前10時 ②午前11時30分(各回60分)
- 内容** 未就学児から楽しめる体操です。親子でご参加ください。
- 講師** うすねニュースポーツクラブ
- 対象** 小学2年生までの子及びその保護者
- 定員** 各回10組(先着順、保護者1名につき子2名まで)



### お申込み方法(各教室共通)

- 受付** 9月9日(月)から9月30日(月)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めまたポイント付与

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く場合があります。  
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。

