

第4回 土佐清水

スポーツフェスティバル

開催日時

平成30年12月23日
9:00~13:00(受付8:30~)

場所

市民体育館アリーナ
総合公園多目的広場
総合公園多目的広場周辺コース

9:00

開会式



9:10頃

オープニング
イベント

あしずり太鼓



9:20

スポーツ体験
楽しくチャレンジ

スリッパとばし、ターゲットフリスビー、
1分間なわとび、空き缶つみ、輪なげ、的抜き卓球

土佐清水市地域スポーツハブ展開事業

体力測定

握力、上体起こし、
長座体前屈、
血圧、体重、体脂肪等



10:40

土佐清水市地域
スポーツハブ展開事業
運動・健康クリニック

講師：NPO法人 日本健康運動指導士会
高知支部 支部長 岡田万菜実先生
(健康運動指導士)

11:20

スクラム
サークル発表

少林寺拳法
土佐清水フィットネスクラブ
ルアナと楽しい仲間たち
Thrilled Dance Club.



12:20

閉会式

表彰式
おたのしみ抽選会

総合公園多目的広場

グラウンド
ゴルフ大会

※雨天中止
8:00受付 8:30スタート
10:30終了



総合公園多目的広場
周辺コース

三二駅伝
交流大会

9:30コール 9:50スタート
※雨天の場合は、
アリーナにて大縄跳び大会

お菓子投げ
おもち投げ
出店コーナー
あります



■問い合わせ

スポーツフェスティバル実行委員会事務局

〒787-0320 土佐清水市清水宇笹原谷853-3
土佐清水市立市民体育館内 特定非営利活動法人スポーツクラブスクラム
TEL:0880-82-1087 FAX:0880-82-0354

■主催 土佐清水市体育協会 NPO法人スポーツクラブスクラム 土佐清水市スポーツ少年団
■共催 土佐清水市教育委員会 土佐清水市スポーツ推進委員 土佐清水地域スポーツ促進委員会

■後援 公益財団法人高知県体育協会