

# 第19回東御市総合体育大会

## チャレンジ the スポーツ

ボッチャ  
ラダーゲッター  
ストラックアウト  
スカットボール  
フリング

## & クライミング 体験会

誰もが楽しめるニュースポーツとクライミング体験ができる！  
お友達・兄妹で色々な種目にチャレンジしてみよう!!  
※事前申し込みは不要です。  
※チャレンジザスポーツのメダルはございません。

# 10月2日(日)

## 東御市中央公園第二体育館

【チャレンジザスポーツ&クライミング体験会】  
時間 9:30～11:30 (受付9:00～)  
対象 未就学児～小学生

【ファミリー健康体力測定】  
時間 13:30～16:00 (受付13:00～)  
対象 東御市内在住、在勤、在学の6歳～79歳

家族で体力測定を  
してみませんか？  
お子様は限界にチャレンジ！  
大人の方は自分の体力を知る  
チャンス♪

測定種目

共通種目

年齢別種目

握力・上体起こし・長座体前屈

6歳～64歳

- ・反復横とび
- ・立ち幅跳び
- ・20m往復持久走

65歳～79歳

- ・開眼片足立ち
- ・10m障害物歩行
- ・6分間歩行

令和  
4年

# ファミリー健康体力測定

参加申込

申込期限：9月22日(木) 17:00まで ※申込期限後の参加申込についてはお問い合わせください。  
申込方法：申込・お問い合わせ先にお電話にてお申し込みください

【申込・お問い合わせ】

東御市文化・スポーツ振興課

0268-75-1455 (直通)