

やさしさとふれあいの西東京に暮らしまちを楽しむ

## 実りの秋! スポーツの秋! さあ みんなで出かけよう!

涼しくなってくるこの季節。体を動かして、さわやかな汗を流しませんか?  
自分の体力を知り、スポーツを楽しみましょう!!

### 市民体力テスト

病気予防やケガ防止は日頃からの体力アップが大切です!  
自分の体力(運動適性)を知りましょう!

- 時・場 10月4日(日) 受付:午前9時30分～11時30分、午後1時～3時・きらっと
- 対 市内在住・在勤・在学の方
- 口 種目 握力・上体おこし・長座体前屈・開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行・20mシャトルラン・立ち幅とび・反復横とびなど(年齢により測定種目が異なります)。
- 体力測定終了後、希望の方は「骨密度計」「血管年齢計」による測定も出来ます。
- 持 室内運動靴、運動の出来る服装、タオル、飲み物など
- 申 当日直接会場へ
- ◆スポーツ振興課(☎438-4081)

### スポーツ教室を開催中!

さまざまな種類があるので、あなたにあったスポーツを選べます。  
詳細は、7面をご覧ください!



### 第9回市民スポーツまつり

市民の大運動会!!市民の方ならどなたでも参加できます。参加賞も多数用意!

- 時 10月12日(祝) 午前9時30分～午後4時30分(終了後抽選会)
- 場 向台運動場・市民公園グラウンド(向台町5丁目)※田無駅から徒歩約20分
- ※雨天などの場合は、隣接の総合体育館で行います。
- (催しものに一部変更あり)
- 口 交通機関 当日運行する市民送迎バスをご利用ください。
- 【市民送迎バス運行時間】午前8時～午後5時
- 保谷庁舎発(毎時0分)→田無庁舎着(20分)→会場着(25分)
- ←保谷庁舎着(55分)←田無庁舎着(35分)←会場発(30分)←
- 申 当日直接会場へ。抽選券付きプログラムを配付します。事前にプログラムをお持ちの方は抽選番号を押しますので、受付にお越しください。
- 問 市民スポーツまつり大会実行委員長・雲野(☎423-0637)
- ◆スポーツ振興課(☎438-4081)



- 競技  
パン食い競争(小学生)、障害物競走、宝探し(幼児)、500mリレー(小学生・中学生・一般の部)、玉入れ(小学生)、大縄跳び、3人4脚(小学生)、バーゲンセール(一般)、大綱引き(小学生・一般の部)、500mリレー決勝
- チャレンジコーナー  
記録にチャレンジするコーナーです。一人後ろ縄跳び、握力、フラフープ、ストラックアウト
- お楽しみ抽選タイム  
プログラムに記載されている抽選番号による大抽選会(抽選券受付は午後2時まで)
- フリーマーケット 約100店
- イベントコーナー  
①千葉ロッテマリーンズ井口資仁選手グッズコーナー  
②キックターゲット ③保谷和太鼓 ④キッズチアダンス  
⑤ステージダンス ⑥よさこいソーラン踊り
- 模擬店コーナー  
焼きそば、とん汁、お団子、フランクフルト、ジュース