



第7回

スポーツで北条を元気に!!  
みんなでいこうよ!!



# スポーツ・レクリエーション フェスティバル in 風早

体験型イベント  
盛りだくさん!

2024年11月2日(土)  
10:00~15:00  
会場:北条スポーツセンター

参加無料  
【要事前申込】



詳細は裏面をチェック!!

- ファミリーフィットネスチャレンジ
- グラウンド・ゴルフ大会
- 親子レクリエーション大会
- 青空マルシェ
- 体組成測定コーナー
- お楽しみ抽選会
- 体力・運動測定コーナー

※天候や会場の都合等の状況によりプログラムや内容が一部変更となる場合があります。

北条スポーツセンター  
ホームページ



申込はこちら  
カルスポねっと



●問合せ:実行委員会事務局(北条スポーツセンター内) ●TEL:089-993-1900

【主催】スポーツ・レクリエーションフェスティバルin風早実行委員会(以下、実行委員会所属団体)  
公益財団法人松山市文化・スポーツ振興財団、聖カタリナ大学、聖カタリナ大学短期大学部、松山市第8ブロック公民館(浅海、立岩、難波、正岡、北条、河野、粟井)、北条商工会、道の駅風早の郷 風和里

【協賛】body make studio a pieds、WARM GYM、焼酒の大型スーパー、シーパMAKOTO、ダイエットサロン BeARE、(株)マナスポーツ

【協力】風早まちづくりネットワーク 【後援】松山市、松山市教育委員会

# 親子で楽しもう！！親子レクリエーション大会

要事前申込

運営：聖カタリナ大学短期大学部 保育学科



クスッと笑っちゃうゲームや思わずムキになっちゃうゲームを用意しているよ！

聖カタリナ大学短期大学部 保育学科の学生が運営・ルール説明・記録判定をします。お兄さん、お姉さんと一緒に楽しみましょう♪  
各種目で得点をゲットし、成績上位の子には景品をプレゼント！その他、全員に参加賞があるかも！？

プログラム	対象	種目	内容
<b>【午前の部】</b> 10:00～12:00  <b>【午後の部】</b> 13:00～15:00	親子1組2名  年中児～小学3年生 までとその保護者  ※どちらかが対象 学年であれば兄弟 姉妹のペアでも可	GO GO ヤカーリング！	「カーリング」？ではなく、やかんを滑らせて止まったところの得点をゲットする「ヤカーリング」にチャレンジしよう。
		スローイングお手玉	いろいろな距離や高さに置いてある洗面器やかごにお手玉を投げ入れるゲーム。高い得点を狙ってごう！
		はさんで、すくってお引越し！	Aのお皿に入っている丸いものをBのお皿に移していくゲーム。親子で協力して何秒でできるかな？
		カップラーメン積み	カップラーメンと空き缶を交互に積み上げるゲーム。成功したらカップラーメンをゲットできるよ！

## 申込み

【申込方法】 カルスポねっと (WEB申込みシステム) から申込み。

【定員】 午前・午後ともに20組40名程度

【必要事項】 詳細は北条スポーツセンターホームページをご覧ください。

【締切】 10月22日(火) ※応募多数の場合は、抽選を行うためご希望に添えない場合もございます。

# ファミリーフィットネスチャレンジ

要事前申込

運営：(公財)松山市文化・スポーツ振興財団

家族(親子)や友人と一緒に誰でも参加できるフィットネス体験会です。初心者でも安心！！みんなで一緒に楽しく体を動かしましょう！！

	プログラム	時間	定員	講師	内容
1	優しいピラティス	10:15～10:55	各 50名	宮崎 ふみ	体幹やインナーマッスルを鍛えて、バランスのとれた身体作りを目指します。
2	簡単エアロビクス	11:10～11:50		小倉 三鈴	はじめての方でも気軽に行えるエクササイズ(有酸素運動)です。音楽に合わせて、身体を気持ちよく動かしていきましょう。
3	ゆったりヨガ	12:05～12:45		小倉 三鈴	ストレッチを多く取り入れたヨガを行います。はじめての方も無理なく参加できます。
4	自力整体(首肩凝り改善)	13:25～14:05		森岡 泰子	人の手を借りずに自らの体をほぐしていくボディワークです。東洋医学の指圧や整体技術をベースに自分の体調をケアしていく習慣が身についていきます。今回は「首肩凝り改善」と「腰痛改善」を分けてそれぞれ行います。
5	自力整体(腰痛改善)	14:20～15:00			

## 申込み

【申込方法】 カルスポねっと (WEB申込みシステム)、ハガキまたは直接来館にて北条スポーツセンターまで申込み。

【対象】 運動しても健康上問題のない方(年齢制限なし。健康上ご心配のある方はあらかじめ医療機関にご相談ください)

【必要事項】 ①氏名(ふりがな) ②郵便番号 ③住所 ④電話番号 ⑤生年月日 ⑥年齢 ⑦性別 ⑧希望プログラム(複数可)

【締切】 10月25日(金) 必着 ※応募多数の場合は、抽選を行うためご希望に添えない場合もございます。

【申込先】 〒799-2408 松山市大浦86番地1 北条スポーツセンター「ファミリーフィットネスチャレンジ係」まで

# あなたの体力は大丈夫？～伸ばそう健康寿命～

申込不要・当日参加可

運営：聖カタリナ大学 健康スポーツ学科

体組成測定とは ●● 脂肪や筋肉量に加え、水分量や基礎代謝量・内臓脂肪レベルなどのさまざまな項目を計測することができます。

## 1. 体組成測定コーナー

体組成測定機器(In Body)などを用いた筋肉量や血中ヘモグロビン濃度測定で身体の数値を見てみましょう。

## 2. 体力・運動測定コーナー

簡単な運動測定(握力・長座体前屈・片足立ち・ファンクショナルリーチ・反復横跳び・棒反応時間)などで今の運動機能の状態を確認してみましょう。