

## 健康づくりコーナー

- 体力テスト
- 脳年齢測定、脳ストレス測定 (20歳以上)
- 肥満度判定付き 血管年齢測定 (18歳以上)
- デュアル周波数 体組成計



## ニュースポーツ体験・スポーツ体験

- ターゲットバードゴルフ
- フットサル
- グラウンドゴルフ
- ペタンク
- カローリング
- ディスクゴルフ (雨天中止)
- ストラックアウト (雨天中止)
- ティーボール (雨天中止)
- バドミントン



## スポーツ教室

- 初心者ソフトテニス (小雨決行)
  - 初心者水泳
- ※自由遊泳はできません



## スポーツ交歓試合

- ソフトボール大会 (雨天中止)
- 事前申込 必要 9月13日締切



競輪のレースをする所を走れるよ!!  
自転車とヘルメットを持ってきてね!!

# 市民スポーツレクリエーション祭 2021



## アウトドアスポーツ体験

- サイクルスポーツ (雨天中止)
- カヌー (小学3年生以上) (雨天中止)

## 障がい者スポーツ体験

- 競技用車いす (ラグビー)
- 卓球バレー



※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、イベント・種目の一部を中止する場合があります。あらかじめご了承ください。

# 10月10日日

9時30分～13時00分 (12時30分受付終了)

当日参加  
OK

参加料  
無料

※初心者水泳については、開催時間10:00～12:00 (11:30受付終了)です。

## 新型コロナウイルス感染予防対策

～みなさまに実施していただきたい項目～



運動時以外のマスク着用



こまめな手洗い 手指消毒



検温・健康チェックシートの記入

※総合体育館東側駐車場に総合案内を設置します。

## 高知家健康パスポート



緑色シール (知る・参加する)がもらえます。

※体育館窓口で配布します

高知市総合運動場・高知市東部総合運動場・鏡川みどりの広場

お申込・お問合せ (公財)高知市スポーツ振興事業団 TEL:088-833-4061 FAX:088-833-4124

第33回 市民スポーツレクリエーション祭2021実行委員会

主催:高知市スポーツ振興事業団グループ・高知市・高知市スポーツ推進委員連絡協議会・高知市スポーツ指導員連絡協議会  
後援:高知新聞社・NHK高知放送局・RKC高知放送・KUTVテレビ高知・KSSさんさんテレビ・KCB高知ケーブルテレビ・エフエム高知