

## 健康づくりコーナー

- 体カテスト
- 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
- シャッフルボード
- 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)
- フットサル
- 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

- 初心者テニス(小雨決行)
- 初心者ソフトテニス(小雨決行)
- 初心者水泳 ※自由泳はありません。



## 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22日締切



## 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



# 市民スポーツレクリエーション祭 2023

参加料  
無料

当日参加  
OK

## 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)(小雨決行)



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

# 10月9日月 スポーツの日

※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。

※体カテストは  
12:00受付終了

開会式: 9時00分~ 各種目体験: 9時30分~13時00分(12時30分各種目受付終了)

## 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35回 市民スポーツレクリエーション祭2023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:高知市教育委員会・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

高知家健康パスポート



グリーンポイント  
(知る・参加する)が  
もらえます。

※体育館窓口のQRコード  
を読み取ってください。