



上田市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会事業
あたま・からだ健幸フェア

ファミリースポーツフェスタ

幼児期から児童期にかけて「脳」「神経系」が急激に発達するため、この時期は様々な運動器官を動かしたり身体のバランスをとって運動する事がとても大切です。

このファミリースポーツフェスタでは、親と子でコミュニケーションを取りながら身体を動かすことで、お子さんの成長を感じ、身体を動かすことが大好き！また、スポーツを始めるきっかけづくりになることを願っております。

9月6日(日) **9時00分～11時15分**
(受付 9:00から 開会式 9:15)

集合場所 上田城跡公園体育館

対象 年少から小学3年生まで

参加費 **無料**

持ち物 室内シューズ・タオル・飲み物

詳しくは
裏面をご覧ください

特典:参加者に信州やまなみ国スポグッズ、乳飲料先着300名にプレゼント



長野県PRキャラクター「アルクマ」©長野県アルクマ

申込開始日 7月26日(日)

【お申込み方法】

親子運動あそび・小学生運動あそび教室は事前のお申込みが必要です
QRコードからお申込みください。他は申し込み不要です。当日ご参加ください。
なお、親子教室は原則 子ども1名に対して親1名でお願いいたします(要相談可)

「参加にあたってのお願い」※必ずお読みください

- ・会場内の自己の貴重品管理は、自己責任でお願いします
- ・当催事において参加者が負傷した場合は、催事開催傷害保険による給付のほかは主催者および催事関係者に対し補償請求を行わないことをご承諾ください
- ・催事に関係する事由により、クラブホームページ、メディア、広報誌等に掲載・放映されることがあります事、ご了承ください
- ・参加者の当日の体調については、自己管理でお願いいたします



申込
QRコード

お問い合わせ

上田市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会
総合窓口:NPO法人 さなだスポーツクラブ

TEL 0268-72-2657

平日 14:00～20:00

土・日 14:00～18:00(火・祝日定休)

※要申込教室は表面のQRコード
にてお申込みください

親子運動遊び教室

先着 各30組 ※要申込

- ① 9時30分～10時15分（受付 9時開始）
- ② 10時30分～11時15分（受付10時開始）

対象：年少・年中・年長の親子

小学生運動遊び教室

先着 各30名 ※要申込

- ① 9時30分～10時15分（受付 9時開始）
- ② 10時30分～11時15分（受付10時開始）

対象：小学1年生～3年生

※②を選択したかたは
遅くても10時20分までには
各ブースにご集合ください

親子チャレンジ 筒けん・けん玉教室

先着 各30組

- ①筒けん 9時30分～10時15分（受付 9時開始）
- ②けん玉 10時30分～11時15分（受付10時開始）

対象：どなたでも

スロージョギング教室

先着 20名

時間：9時45分～10時30分

対象：どなたでも

※子どもがチャレンジしている間の
大人の健康講座です



親子チアリーディング教室

先着30組

時間：9時30分～10時20分（9時受付開始）

対象：年中～小学3年生の親子

みんなでスナッグゴルフ

時間：10時00分～11時15分

対象：どなたでも

ボッチャ・モルック体験

時間：9時45分～11時15分

対象：どなたでも

お楽しみコーナー

輪投げだ！ストラックアウトだ！いざ挑戦だ！

時間：9時45分～11時15分

対象：どなたでも

血管年齢測定

「自分の血管年齢測ってみませんか？」
指1本で今の自分の血管年齢が測定できます！

時間：10時00分～11時15分



主催

NPO法人クラブUSC ・ NPO法人うえだミックススポーツクラブ ・ オヤジ改造倶楽部
NPO法人さなだスポーツクラブ ・ (一財)上田市スポーツ協会 ・ 上田市

協力

(株)筒けん ・ 健康運動支援たかの ・ 明治安田生命（相） ・ 上田市スポーツ推進委員
明治牛乳宅配センター(株)マルエー ・ 上田市健康推進課