

ランニングバイク
参加者には
楽しいプレゼントが
ついてくる!!



ランニングバイク



スラックライン

チャレンジ企画

スラックライン
5m or 10m
渡って豪華賞品を
ゲットしよう!!

先着150名様に
風船を
プレゼント!!



ノルディックウォーク

ノルディックウォーク
青空ヨガ
参加者には
スポーツドリンク
プレゼント



青空ヨガ

スポレクしまんと2018

～ ココロとカラダの洗濯を ～

青空と緑に囲まれて、芸術、スポーツ、食欲の秋を満喫してみませんか？

10.28

sun

会場／四万十緑林公園（四万十町香月が丘8-102）

時間／10:00～14:00

※雨天時は窪川四万十会館内で開催します。

MUSIC

Sandwich Parlour

SPORTS

スラックライン
ランニングバイク
ノルディック・ウォーク体験
青空ヨガ

FOOD & Others

手仕事市
InBody測定
キッズコーナー

【主催】

NPO法人くぼかわスポーツクラブ
公益財団法人四万十公社
四万十町地域福祉活動計画推進委員会 ふれあい健康づくり部会

【後援】

四万十町 四万十町教育委員会
社会福祉法人しまんと町社会福祉協議会
四万十手仕事市実行委員会

【お問い合わせ】NPO法人くぼかわスポーツクラブ 担当 武政 敬博

〒786-0043 四万十町本堂405-4

TEL 0880-24-1177

※月曜日休館

スポレクしまんと2018 ~ ココロとカラダの洗濯を ~

このイベントは、誰もがスポーツや音楽に親しむ機会を通して、心身共に健康であることを楽しんでいただくものです。
皆様お誘いあわせの上、ご来場ください。

SPECIAL LIVE 10:30~11:30

Sandwich Parlour



高知県を拠点に活動している2人組音楽ユニット。
世界中あらゆる場所で愛されるサンドイッチのように、形や味付けにしばられずいろんなテイストで身軽に気軽に楽しめる音楽をお届けしたい、という思いから命名。

青空ヨガ 13:00~14:00

講師：神林 香苗

四万十町窪川地区在住。岩本寺等にて定期クラスを開催中。
ヨガを通じて、つながるご縁、自然や健康を感じることを大切に活動しています。

- ・全米ヨガアライアンス200時間修了 シヴァナンダヨガ正式指導者
- ・マタニティ産後ヨガ講習、シニアヨガ講習他 修了



常時開設ブース 10:00~14:00

◆スラックライン

木の間等、二点間に張り渡した専用のラインの上で楽しむスポーツです。集中力やバランス感覚が求められ、上級者になればライン上でジャンプしたり宙返りをすることができます。

初心者でも楽しめる高さのない据え置きタイプもあります。

◆ランニングバイク

足で地面を蹴って進むキッズバイクです。ペダルがなく超軽量設計のため、小さいお子様でも自由にコントロールすることができ、二輪のバランス感覚を養うのに非常に有効です。体重30キログラムまで体験可能です。

◆ノルディック・ウォーク

ポールを用いたウォーキングを行い、正しいウォーキングの姿勢・フォームにより、通常のウォーキングより約30%の運動効果がアップします。

当日は、専任講師による講習会も行います。

講師：くぼかわスポーツクラブ 武政敬博（全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導者）

くぼかわスポーツクラブ 牧野秀男（全日本ノルディック・ウォーク連盟オピニオンリーダー）

◆手仕事市

食事ブース他出店します。

◆InBody測定

体を構成する基本成分である体水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪を定量的に分析し、栄養状態に問題がないか、体がむくんでいないか、身体はバランスよく発達しているかなど、人体成分の過不足を評価する検査です。測定結果は医療・栄養・運動・リハビリなど、さまざまな分野における健康管理のための指標として活用することができます。

◆その他、四万十町内の各団体などの出店もあります♪



【注意事項】

- ・スポーツを楽しまれる場合は、動きやすい服装でお越しください。
- ・休憩スペースは用意しておりませんので、園内で飲食される場合は、必要な方はシートなどをご用意ください。
- ・荒天時は中止となります。

