

# 第14回ふれあい ゆるスポフェスティバル

あなたの筋肉量、測ってみませんか？  
運動の仕方、アドバイスさせていただきます！

参加費  
無料



令和8年7月18日（土）9：00～16：00

場 所：水口体育館（甲賀市水口町鹿深3-46）

持ち物：体育館シューズ・飲み物・タオル

対 象：どなたでも  
※小学生以下の方は、保護者  
同伴をお願いします。

申込み：事前予約制 〆切 6月30日（火）

※裏面の申込書または二次元コード読み取り、希望時間帯をご記入ください。

各グループ30名程度で順番に体験していきます。

希望時間帯が多数の場合は、抽選で調整し、ご連絡させていただきます。

※申込書は、市内体育館・図書館等に設置しています。必要事項をご記入のうえ、

水口体育館もしくは文化スポーツ課（市役所4階）へ申し込みください。

（二次元コードで申込みの方は、不要です）

## 内 容

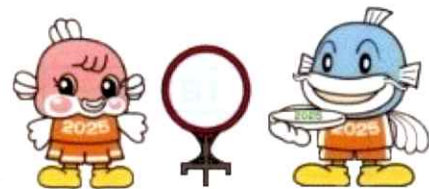
☆熱中症対策のため、参加者には1ドリンク プレゼント!!

- ◆手洗いの指導（甲賀看護専門学校の学生指導）
- ◆体組成測定・ロコモ測定
- ◆健康運動（健康推進員指導）
- ◆コグトレ・柔軟体操
- ◆フライングディスク体験（ディスクゲッターにて的抜き）
- ◆ポッチャ体験
- ◆アンケート・コグトレ棒作成体験

★参加者の流れ（所要時間2時間程度） いろいろな内容を順番に体験していきます！

受付 → 手洗い（15分） → 体組成・ロコモ測定（15分） → 健康運動（20分） → コグトレ（20分）

→ フライングディスク体験（20分） → ポッチャ体験（20分） → アンケート・作成体験（10分） → 解散



## お問合せ

甲賀市教育委員会事務局 文化スポーツ課

TEL 0748-69-2249 FAX 0748-69-2293

主催：甲賀市教育委員会

主管：甲賀市スポーツ推進委員会・

甲賀市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会

協力：甲賀市健康推進連絡協議会・甲賀看護専門学校

★イベント中の事故等については、主催者側で応急処置は行いますが、その後の責任は負いません。但し、主催者側で傷害保険に加入します。

二次元コード申込書



# 第14回 ゆるスポフェスティバル 参加申込書

## 申込先

● 持参の場合：水口体育館もしくは文化スポーツ課（市役所4階）

● FAXの場合：0748-69-2293

※FAXの場合はお手数ですが、送信後、文化スポーツ課まで確認のご連絡をお願いします。

TEL：0748-69-2249

● 二次元コードの場合：

※読み取って入力してください。



※二次元コードの場合は  
用紙の提出は不要です。

申込締切日

令和8年6月30日（火）

## 希望される時間帯（スタート時間）

第一希望は「1」、第二希望は「2」、第三希望は「3」として時間の下の空欄に数字をご記入ください。  
希望時間帯が多数の場合は抽選で調整し、事務局よりご連絡させていただきます。

9:30~	10:00~	10:30~	11:00~
12:30~	13:00~	13:30~	14:00~

住所	〒 _____ 町			
電話	日中でも連絡のつく番号をご記入ください ( _____ )			
氏名 (代表)	フリガナ _____	性別	年齢	オ
氏名 2	フリガナ _____	性別	年齢	オ
氏名 3	フリガナ _____	性別	年齢	オ
氏名 4	フリガナ _____	性別	年齢	オ

※ご記入いただいた個人情報は、当事業以外には使用いたしません。