健康とスポーツのイベント

わしま健康スポーツフェスタ

10:00～
オープニング
パフォーマンス
中越高等学校
チアリーディング部

参加費
無料！

6月27日 土

10:00～15:00　開場9:40

14:30～
ビンゴ大会

会場：和島体育館

どなたでも入場OK！

景品多数
100ヶ以上の景品があるよ!!

スタンプラリー

各ブースを回ってスタンプを集めると参加賞をプレゼント!!

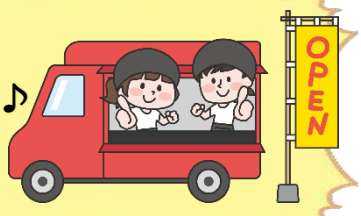
※持ち物：上履き、飲み物等

※天候・諸事情等により、予告なく内容を変更する場合があります。

当日のプログラム

時　間	内　容
10:00～	中越高校チアリーディングパフォーマンス
10:20～	午前先着順ブース受付開始
10:30～12:00	午前プログラムスタート
12:00～	休憩時間
12:50～	午後先着順ブース受付開始
13:00～14:30	午後プログラムスタート
14:30～	ビンゴ大会
15:00	イベント終了

キッチンカーや
売店も来るよ～♪
お楽しみに❣



P 駐車場

長岡市和島支所・和島小学校の駐車場をご利用ください。駐車場に限りがあります。乗り合わせでのご来場にご協力ください。

主催：わしま健康スポーツフェスタ実行委員会・わしまコミュニティ協議会

協力：(一社)総合型スポーツクラブてらスポ・イトーキマルイ工業株式会社・(公財) 長岡市スポーツ協会

明治安田 長岡北営業部・中越高等学校チアリーディング部

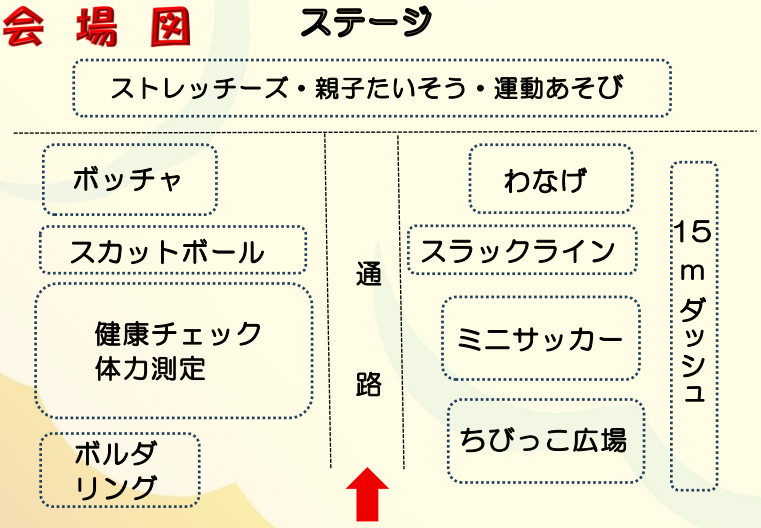
〈お問合せ〉　わしまコミュニティセンター　TEL　0258－74－3300

E-mail:washima-comi@city.nagaoka.lg.jp

ステージパフォーマンス

イベントを盛り上げる華やかな
チアリーディング部の皆さんの
パフォーマンスをお楽しみください!!

会場図



※当日、内容と配置に変更がある場合があります。

スポーツ

先着順

ストレッチーズ	午前10:30～	午後1:00～	各先着　12名
親子たいそう	午前11:15～	親子(幼児～低学年)	先着　10組20名
運動あそび	午後2:00～	小学生	先着　12名 【各教室、約30分くらいです】

ストレッチーズ

先着順

伸縮性ある布を使って無理なく体をほぐしましょう😉
(わしまコミセン)

親子たいそう

先着順

おうちの人と色々なポーズや動きをして楽しもう!!
(わしまコミセン)

運動あそび

先着順

ボールやフラフープ、長縄を使って走ったり跳んだりしよう♫
(わしまコミセン)

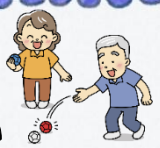
わなげ

９本のリングを投げて得点をゲット！目指せ高得点！
(イトーキマルイ工業)

15mダッシュ

何度でもチャレンジOK！
15mダッシュ王の決定戦！
目指せ1位!! (スポーツ協会)

ボッチャ



老若男女、障がいのあるなしに関わらず誰でもが楽しむことが出来ます😉
(総合型スポーツクラブてらスポ)

スカットボール

スティックで紅白のボールを打ち得点穴にボールを入れて得点を競うゲーム！
(わしまコミセン)

ボルダリング

ロープなどの道具を使わないで岩や岩壁を自分の体のみで登るクライミングにチャレンジ！
(わしまコミセン)

ミニサッカー

少人数でも狭くても楽しめるサッカー😊

スラックライン

バランスを取りながら歩いたり技を披露するスポーツです♫

(わしまコミセン)

健康チェック

〇血圧測定
〇握力測定
〇血管年齢測定
〇骨ウェーブ測定
〇最終糖化物質測定
〇立ち上がりテスト測定
(明治安田生命)

体力測定

〇長座体前屈
〇反復横跳び
〇開眼片足立ち
〇10m障害物歩行
(わしまコミセン)

ちびっこ広場

〇ソフトつみき
〇キッズてつぼう
〇ボールプール
〇バランスストーン
〇なわとびマシーン
(わしまコミセン)