

9:30~10:30

~第1部~

体力測定 ※年代別に6種目実施
血圧・血管年齢測定
健康情報コーナー
スポーツ吹矢体験

10:30~

開会セレモニー
開会アトラクション

横手城南高校YOSAKOI同好会
による圧巻のパフォーマンスに
ご期待ください!!

11:20~12:20

~第2部~

体力測定 ※年代別に6種目実施
血圧・血管年齢測定
健康情報コーナー
スポーツ吹矢体験

13:20~13:30

みんなで『サキホコレ体操』

「サキホコシ音頭」に合わせて軽快に♪

13:30~14:30

岩本公水歌謡ショー

羽後町出身の演歌歌手

岩本公水さんによる歌謡ショー♪

岩本さんの歌声でココロもカラダも

健康に♪ 新曲『憂愁海峡』を

どうぞお楽しみに♪

12:50~13:20

ミニ講話

TAKA フィジカルステーション

石井氏による、実技を交えた

タメになるお話しに乞うご期待♪

今年も恒例の…

スタンプラリー
実施します!
詳しくは裏面を見てね!

~横手かまくらライオンズクラブ presents~

健康まつり 2022

~ウイルスに負けないカラダづくりを目指して~

新型コロナウイルス
感染予防の観点から、
ご入場は横手市内在住

の方のみとさせていただきます。

いただきます。

7月2日(土)午前9:30~

会場:横手体育館

※内履きをご持参下さい。

【お問合せ】



(一財)横手市体育協会

☎0182-38-8122

◆主催:(一財)横手市体育協会 ◆共催:横手市・横手かまくらライオンズクラブ

◆後援:秋田魁新報社 ◆協力:横手市体育協会加盟団体・横手市スポーツ推進委員会・明治安田生命横手営業所・TAKA フィジカルステーション

6種目の
体力測定で...

“自分のカラダを知る、”
ことから始めましょう!

共通種目と年代別種目の合計6種目を実施します。競争ではないので、決して無理をせず、自分のペースで行いましょう。測定結果は後日お知らせします。

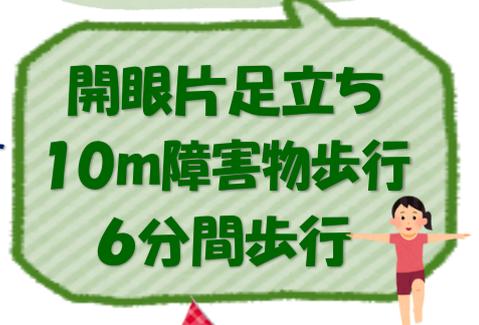
共通種目



20～64歳の方



65歳以上の方



毎年恒例の...

スタンプラリー
やりますよ〜♪

お楽しみ其の①

ポイントをためて飲食チケットをゲット!
野菜直売コーナーでも使えます♪

お楽しみ其の②

スタンプラリーカードの右上にある番号で
素敵な何かが当たるかも!?

体力測定において各種目の測定、また血圧・血管年齢測定コーナーなどでスタンプラリーカードにスタンプを押ししてもらいましょう♪ スタンプの数に応じて飲食チケットを差し上げます(^^) /

各会場ののご案内

～大体育室～

- ◎開会セレモニー
- ◎アトラクション(城南高校 YOSAKOI)
- ◎体力測定(握力、長座体前屈など)
- ◎血圧・血管年齢測定
- ◎ミニ講話(TAKA フィジ カラージュ)
- ◎みんなでサキホコレ体操
- ◎岩本公水歌謡ショー

～中体育室～

- ◎体力測定(20mシャトルラン、6分間歩行など)

～小体育室～

- ◎スポーツ吹矢体験

～屋外テントにて～

