



iii

事前受付不要！  
参加無料！

# ふくみつ スポーツデー2024 & スポレクデーinなんと

10月14日 月 9:00-11:30  
福光体育館周辺

## 「楽しいブース」がいっぱい！



- ・スラックライン
- ・卓球
- ・トランポリン
- ・剣道
- ・モルック
- ・陸上
- ・スカットボール
- ・サッカー
- ・射的
- ・野球
- ・バルーンアート
- ・トリコロキューブ
- ・ふらば〜る
- ・ペタンク



## 幼児対象のキッズ広場もあります♪

- ・さかなつり
- ・ボールプール
- ・玉入れ
- ・わなげ など



## トレーニングに挑戦！

数多くのご要望にお応えして、  
今年もトレーニング室を開放します！

対象：高校生以上



すべてのブースをまわった方にはパーフェクト賞をプレゼント！  
さらに、パーフェクト賞の方から抽選で豪華景品をプレゼント！！

主催 NPO法人福光スポーツクラブ (0763-52-2831)  
共催 青少年育成南砺市民会議福光支部、福光体育協会  
後援 南砺市教育委員会



自分の体力の変化に気付いていますか？

# 大人の体力測定会



2024  
10月14日 月 11:45-13:00

会場 ■ 福光体育館アリーナ

対象 ■ 小学5年生以上

持ち物 ■ 内履きシューズ・タオル・飲み物

参加費 ■ 無料

## 測定種目

✓ [握力]

✓ [長座体前屈]

✓ [立ち幅跳び]

✓ [上体起こし]

✓ [反復横跳び]

■ [20mシャトルラン]

※測定会終了後希望者のみ実施  
(結果をフィードバックします)

体力レベルを知りたい方、運動不足の方、  
体力の低下を感じている方など  
ぜひご参加お待ちしております！



お問い合わせ

NPO法人福光スポーツクラブ

☎ 0763-52-2831