

参加費  
**無料**

—健康な体でみどりを元気に！—

# へるすぽフェスタ in MIDORI

世代や年齢に隔てなく、誰もが気軽に参加して楽しめることを目的に「市民スポーツフェスティバル」と「健康福祉まつり」を合同で開催します。

会場では、スタンプラリーによる景品、観光協会による出店などを予定しています。ぜひ、ご参加ください。

問い合わせ先 健康管理課 ☎(72)2211  
スポーツ振興課 ☎(46)9068

**日時** 11月19日(日) 午前9時～午後3時

**会場**

桐生大学グリーンアリーナ  
(みどり市民体育館)

**持参する物**

室内用運動靴



## ラジオ体操

時間 午前9時30分～10時  
会場 メインアリーナ

## 軽スポーツ体験

時間 午前10時～午後0時30分  
会場 メインアリーナ  
内容 輪投げ、スナッグゴルフ、スポーツ吹き矢、スクエアステップ、バドミントンゲーム、ボッチャ など

## 健康・福祉イベント

時間 午前9時30分～午後3時  
会場 メインアリーナ・サブアリーナ  
内容

- ・健康に関する測定（体組成測定、骨密度測定、血圧測定、動脈硬化検査など）
- ・野菜を測って当てよう350g
- ・紙コップでおもちゃを作ろう
- ・みどモスと一緒にリズム体操
- ・フレイル体験と簡単な体力測定
- ・手話体験 ・車いす体験
- ・歯科コーナー
- ・防災クイズとグッズ作り など

## ウォーキングイベント

時間 午前11時～正午  
内容 桐生大学グリーンアリーナから岩宿遺跡周辺をウォーキング

## スポーツ医科学講演会

時間 午後1時～2時30分  
会場 メインアリーナ  
内容 「自宅で出来る！体幹トレーニング」

## 物品販売

- ・野菜販売 ・観光協会出店
- ・菓子・ジャム・手工芸品販売 ・炊き出し食の販売