



パラリンピック日本銀メダルの「ボッチャ」など12種のニュースポーツ、東京オリンピック新種目「空手の形(演武)」やフィットネス体操・太極拳・歌体操などを体験。参加賞は、千本引きとバルーンアート! お待ちしています。

地域の高齢者・障がい者(児)・子ども・外国籍住民の方々といっしょにダイバーシティ世代間交流

# ニュースポーツ2019

## フィットネス & 健康づくり体操 たいけん

2019

# 1/20日

午前10時～午後3時  
東成区民センター  
大ホール

**参加無料**

どなたでも歓迎!



※運動靴やスニーカー、必ず運動しやすい服装で当日会場へ。

いろいろな「ニュースポーツ」を体験しよう! 午後3時まで

- ★風船バレー & ドッチビー ★ボッチャ★シャッフルボード
- ★フリーフロー(安全吹き矢)★フライングディスク(円盤投げ)
- ★グラウンド・ゴルフ ★ウッドホースシュー(蹄鉄輪投げ)
- ★ガラッキー ★クロリティ ★玉入れ ★スリーアイズ **NEW**

**「おたのしみ千本引き」  
&  
「バルーンアート」コーナー**

「ニュースポーツ」に参加したら1回、アンケートを書いたら計2回できます。  
「バルーンアートコーナー」は、  
**10:30～12:00**

**身体・体力年齢  
&  
血管年齢  
測定コーナー**

身長・体重・体脂肪・  
血圧・血管年齢など  
10:00～12:00

**健康づくり体操&フィットネス&  
「空手演武&形」体験! 5種類・計6回**

- インストラクターによる『フィットネス』体験  
2回 各30分 ①10:10～10:40 ②14:10～14:40  
イスに座ってできるカンタン・楽しい運動!

(講師)  
健康運動指導士 柏木優子さん

- オリンピック新種目『空手』の演武を見て、  
形をちょっと体験 ①回 11:15～11:45

講師: 区スポーツ推進委員・極真会館関西総本部今里支部長・良念寺住職の中尾信彦さん

- 曲にあわせて楽しく健康づくり  
『太極拳』・『歌体操』・『健康体操』体験 各1回 13:10～13:40

講師: 神路太極拳同好会、老人センター「歌体操サークル」、区老人クラブ健康教室の皆さん

**お問合せ** 東成区老人福祉センター  
(事務局) ☎6972-0855 FAX 6972-4706

**主催** 東成区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進会議【主管: 東成区スポーツ推進委員協議会】

東成区身体障害者福祉会、東成区子供会育成連絡協議会、東成区子ども・子育てプラザ、東成区老人クラブ連合会、東成区グラウンドゴルフ連盟、東成区役所(市民協働課・保健福祉課)