

◆高岡市民歩こう会◆

令和8年6月14日(日)

高岡市民スポーツ大会 健康ウォーク



高岡 竹平記念体育館周辺コース(約4km) 予定表



8:45 竹平記念体育館 集合
9:00 ☆たかおかスポーツDAYの開会式☆
9:20 出発

↓
国吉大橋 通過
↓
国条橋 ……水分補給

10:30 竹平記念体育館 到着
健康測定やスポーツ体験等自由にご参加ください！

 帰りのバス 

| 波岡西口 | ⇒ | 高岡駅 |
|-------|---|-------|
| 11:45 | ⇒ | 12:01 |
| 13:45 | ⇒ | 14:01 |

たかおかスポーツDAY

たかおかスポーツDAYでは、体力テストや健康測定、健康クイズを行います。また、様々なスポーツを気軽に体験することができます。ぜひ、ご参加ください！

○体力テスト

握力、長座体前屈、上体起こし、反復横跳び等が体験できます。

○スポーツ体験

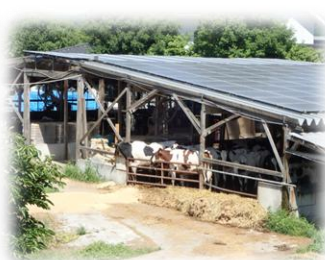
モルック、ストラックアウト、カローリング、バグー等が体験できます。

○健康測定

体組成、血管年齢等の測定ができます。

○健康クイズ

生活リズムクイズや看護のお仕事プチ体験ができます。



★次回★

7月5日(日)

小杉「太閤山ランド」 約5キロ

集合場所 小杉駅南口

集合時間 8時55分