

◆高岡市民歩こう会◆

高岡市民スポーツ大会 健康ウォーク

高岡 小矢部川沿いコース(約3km)予定表

令和7年6月15日(日)



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
↓

11:00 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。



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、健康相談を行います。
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。

○体力測定

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、ペタンク、カローリング、リズムトレーニング等が体験できます。

○健康測定

体組成、血管年齢等の測定ができます。

○健康相談

健康についての不安を保健師に相談できます。



★次回★

6月29日(日)

バスハイク「上高地」 約4キロ

集合場所 高岡市役所 正面玄関前

集合時間 6時45分



7月6日(日)

富山「岩瀬スポーツ公園」 約5キロ

集合場所 富山駅北口地下広場

※解散場所別

集合時間 9時10分

帰りのバス

波岡西口	⇒	高岡駅
11:40	⇒	11:50
13:43	⇒	13:55