: 伊藤鉱業アリーナつがる

アリーナ内は土足で入場できません。必ずうち履きをご持参ください。



場屋外多目的広場(アリーナ向かって右手)

間 10:00~受付

10:30~開会

10:50~ レース開始

カテゴリ 幼獣 (小学生以下) の部

成獣オス(中学生以上男子)の部

成獣メス(中学生以上女子)の部

その他 ティラノサウルスの着ぐるみは各自で必ず準備 してください。(送風機で膨らませる全身スーツ

を推奨します)

体力測定会

健康のため自分の体力を 知りましょう

場サブアリーナ

(天候により変更する場合があります)

間 10:00~15:30

・握力 ・上体起こし 測定内容

・長座体前屈 ・ 反復横跳び

など • 急歩 ・立ち幅跳び

つがる 旨いものフェス

事前 申し込みか

キッチンカーや 屋台が大集合

場正面駐車場

間

10:00~16:00

体力測定と 軽スポーツ体験を 回ってスタンプを 集めるともれなく 卵を贈呈します

中垣内祐一氏講演会 &バレーボール教室

講演会はどなたでも参加できます。当日申込もできます。

オリンピックに選手・監督として 出場した同氏から、たくさん教えて もらいましょう (中学生向けの内容です)

時間及び会場

10:00 ~ 講演会受付(松の館)申し込みが

10:20~ 講演会(松の館)

12:00~ バレー教室 受付

(伊藤鉱業アリーナつがるメインアリーナ)

事前

必要です

13:00~ バレー教室

対

バレー教室は 小学5年生 ~ 中学生男女(定員 160 名程度)



まちなか健康ウォーク in 木造

秋空の下、市内を歩いてリフレッシュ
お問合せ下さい

間 8:30~ (受付)、9:00~ (スタート)

コ - ス 木造地区の 8 km・ 4 km

その他 小雨決行(雨具を用意してください)



申し込みか

市民スポーツ大会 ニチレクボール競技

誰でも手軽にできるけれど奥が深い ュースポーツ

時 間 9:00 (受付8:30~)

場 メインアリーナ 構 成 1チーム3名

その他 初めてでも開始前にルールを説明します。

3×3バスケ大会

間 13:00~16:00

屋外バスケットボールコート

雨天時:サブアリーナ

カテゴリ 高校・一般の部 (男・女)、

中学生の部(男・女)、小学生の部(男・女)

1チーム3~6名



たくさんのスポーツを 体験しよう

場 武道場

間 時

 $10:00\sim15:00$



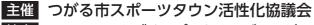
間 11:30~13:00頃

場 アリーナ正面駐車場

カテゴリ HUSH HUSH

MEGOIDOL

共催 つがる市・つがる市教育委員会・特定非営利活動法人つがる市スポーツ協会



協力 Tsugaru まちづくりパートナーズ・つがる市バレーボール協会・イオンモールつがる柏・戸沼スポーツ・タケダスポーツ柏店

問合せ先 特定非営利活動法人つがる市スポーツ協会 TEL: 0173-46-2854