

## 親子体操教室参加者募集～親子体操教室に参加してみませんか？～

幼児期に運動をすることで心身の発達を促し、また親子で体操することによってさらに絆を深めることを目的としています。

日 時 10月7・14・21・28日、11月4・11・18・25日（毎週水曜日全8回）午前10時から11時30分まで  
会 場 南河内体育センター  
対 象 者 満2～3歳（9月1日現在）の幼児とその保護者  
託児施設はありません。参加者以外は入場できませんのでご了承ください。  
参 加 費 1組1,000円（保険料等を含みます。）  
定 員 20組  
受付期間 9月15日（火）午前9時から9月30日（水）午後5時まで

## 秋の市民ハイキング参加者募集～全山紅葉の絶景をお楽しみください～

秋晴れの青い空に映える朱色に染まった景色の中へ一緒にハイキングに出かけてみませんか？

日 時 10月17日（土） 小雨決行 スポーツ交流館前 午前7時集合・出発  
場 所 中ノ大倉尾根ハイキングコース方面（那須）  
対 象 者 小学校4年生以上の市内在住者もしくは在勤者（中学生未満の参加の場合は、保護者の同伴が必要）  
参 加 費 中学生以上 3,500円 小学生 3,000円 （バス代、保険料、ロープウェイ代含む）  
定 員 80名（本人を含めて1グループ5人までの受付になります。）  
受付期間 9月18日（金）午前9時から10月2日（金）午後5時まで

## フリークライミング講習会参加者募集

基本技術を習得し、集中力・判断力・バランス感覚を養うことを目的に開催します。

日 時 10月17、24、31日、11月7、14日（雨天順延） 毎週土曜日全5回 午前10時から正午まで  
場 所 国分寺運動公園クライミングウォール棟（海洋センター玄関横）  
対 象 者 市内に住所を有する小学生以上の方及び市内在勤者 小学生は保護者同伴とします。  
参 加 費 1,000円（保険料その他含む）  
定 員 30名（先着順） キッズ（小中学生）と一般（高校生以上）にクラス編成  
受付期間 9月30日（火）午前9時から10月9日（金）午後5時まで

### 共通事項

受付はスポーツ交流館、南河内体育センター、海洋センターの各窓口で行います。  
各教室とも原則先着順になりますが、受付開始時点で参加希望者数を確認し、3窓口の合計が定員を上回る場合は、抽選となります。（抽選対象者に整理券を配付します。）抽選はスポーツ振興課（スポーツ交流館）にて行います。  
整理券配付後にお越しになった方については、抽選に参加できませんのでご了承ください。

## あなたの体力年齢を測ってみませんか？

～平成21年度体力・運動能力調査を実施します～

国では国民の体力・運動能力の現状を把握するために体力テストを毎年全国で実施しています。下野市でも以下のとおり体力テストを実施しますので、市民の皆様の参加お待ちしております

日 時 9月26日（土）午前9時～（受付は午前10時30分まで）  
場 所 石橋体育センター（大松山1-7-1）  
対 象 者 下野市在住者 20歳～79歳 年齢は平成21年4月1日現在の満年齢  
テスト項目 【成年・20歳～64歳】握力・上体起こし・長座前屈・反復横とび・20mシャトルラン・立ち幅跳び  
【高齢者・65歳～79歳】握力・上体起こし・長座前屈・開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行  
A D L（日常生活活動テスト）

そ の 他 A D L（日常生活活動テスト）の結果により、体力テストを受けられないことがあります  
運動ができる格好・体育館シューズ・タオルでお越しください。  
体力に自信のない方、医師から運動を止められている方はご遠慮願います。また、当日の健康状態により、参加ができないことがあります。

申し込み・問い合わせ 電話で申し込みください。（住所・氏名・生年月日）  
スポーツ振興課（スポーツ交流館内） ☎52-1124