

市民さんだチャレンジデー

6/21(日) 9:30~15:30

駒ヶ谷体育館メインアリーナ
サブアリーナ

三田市と三田市スポーツ推進委員会では、「みんなで健康 15分」を合言葉に、
1日15分間運動（身体を動かすこと）の啓発を行い、市民の皆さんの健康と
体力づくりを応援しています。

短時間の軽い運動でも、毎日続けることで生活習慣病などの予防効果があり、健康につながると言われています。
生活に運動やスポーツを取り入れ、体力づくりにチャレンジしよう！ Let's Try and Enjoy!

★事前申込不要（受付時間内9:30~15:00でお好きな時間にお越しください）

★参加費無料 ★室内履き・水分補給持参 ★どなたでも参加可能（小学生以下は保護者同伴）

体力測定



立ち幅跳び、開眼片足立ち、握力、
垂直跳び、長座体前屈、10m障害物歩行

ニュースポーツ体験



ノルディックサッカー、スラックライン、
バスケットピンポン、囲碁ボール

誰でも体験できるコーナー



なわとび、輪投げ、フラフープ、
ミニトランポリン

障害者スポーツ体験会



ポッチャ、車いすバスケットボール、
フライングディスク、ジャベリングスロー

兵庫フレイバーズ野球体験会



さわかみ関西地域プロ野球リーグ・
兵庫フレイバーズの選手にご指導いただきます

詳細は市HPを
ご覧ください



問い合わせ先：三田市文化スポーツ課
三田市三輪 2-1-1 三田市役所本庁舎4F
TEL 079-559-5022/FAX 079-563-1360
MAIL bunkasports@city.sanda.lg.jp

主催  三田市 三田市スポーツ推進委員会

協力 兵庫フレイバーズ 三田市社会福祉法人連絡協議会 三田市障害者ワークチャレンジ実行委員会
兵庫県障害者スポーツネット 三田市障害者アンテナショップ「キラリ」 明治安田生命保険相互会社