



9月9日(土)

市民体カテスト

☎スポーツ振興課 ☎2998-9248

今年で開館20年目を迎える所沢市民体育館で、全世代を対象とした市民体カテストを開催します。この機会に、楽しく体力年齢を測ってみませんか？

▶詳細は市HP(Q体カテスト)をご覧ください。



☎9月9日(土)①午前10時～正午(9時～9時30分受付)②午後1時～3時(正午～午後0時30分受付)

☎場所 所沢市民体育館

☎対 市内在住・在勤・在学で6歳以上の方

☎定 ①②各抽選100人

☎因 体カテスト、ところんマルシェ、とことこ市

☎持 体育館履き、靴袋、飲み物

☎申 8月18日(金)までに☎電申

実施種目

☎当日受け付けも行います(①②各先着50人)。

- ◆ 6～64歳
 - ▶握力計測 ▶上体起こし ▶長座体前屈 ▶反復横跳び ▶20メートルシャトルラン ▶立ち幅跳び
- ◆ 65歳以上
 - ▶握力計測 ▶上体起こし ▶長座体前屈 ▶開眼片足立ち ▶10メートル障害物歩行 ▶6分間歩行

所沢市ゆかりのアスリートによるイベントも開催!



©Fujitsu

陸上 種目：400メートル
佐藤 拳太郎 選手



ドローンレーサー
上関 風雅 選手



キッチンカーの出店も!

10月14日(土)・15日(日)

ところざわアスレチックフェスティバル

日本陸上競技連盟公認記録の認定を受けられる大会です。会場ではところんマルシェも開催します♪

☎日 10月14日(土)・15日(日)

☎場 早稲田大学所沢キャンパス(三ヶ島)

☎申 11月初～9月15日(金)に☎電申

☎問 所沢市スプリントフェスティバル実行委員会事務局(市役所6階スポーツ振興課内) ☎2998-9248

部門	定員	参加費	
		個人(1種目)	リレー(1チーム)
小学4～6年生	申し込み先着 1,000人 (合計)	500円	1,000円
中学生		600円	1,500円
高校生		800円	
一般		1,000円	

☎小学4年生はリレーの参加ができません。

【留意事項】

▶種目・部門の詳細は大会要項を確認 ▶一般参加者で認定を受けるには、事前に同連盟への登録が必要

▶申し込み方法などの詳細は市HP(Q陸上競技)をご覧ください。



9月22日(金)～10月5日(木)

いきいき健康体操教室

☎高齢者支援課 ☎2998-9120

インボディ測定や、筋力アップ体操講座を行います。

施設名	開催日	時間
老人福祉センター うしぬま荘	9月22日(金)	午前10時～正午
老人憩の家 とみおか荘	22日(金)	午後2時～4時
老人福祉センター あづま荘	25日(月)	午前10時～正午
老人憩の家 さくら荘	25日(月)	午後2時～4時
老人福祉センター さやまがおか荘	27日(水)	午前10時～正午
老人憩の家 みかじま荘	27日(水)	午後2時～4時
老人憩の家 とめの里	30日(土)	午前10時～正午
老人憩の家 やなせ荘	30日(土)	午後2時～4時
老人福祉センター 緑寿荘	10月4日(水)	午前10時～正午
老人憩の家 こてさし荘	4日(水)	午後2時～4時
老人憩の家 ところ荘	5日(木)	午前10時～正午
老人憩の家 峰寿荘	5日(木)	午後2時～4時

☎対 ▶市内在住の65歳以上の方 ▶要支援・要介護認定を受けていない ▶医師から運動制限を受けていない ▶自力で会場に来れる

☎定 抽選各25人

☎持 飲み物、タオル、筆記用具

☎申 8月22日(水)までにコナミスポーツ(株)に電話 ☎0570-000-573(平日午前10時～午後6時)

