

オープニング

ニュースポーツ

総合開会式 10月3日(土)

時間 9:00~10:00
 会場 海洋センターアリーナ
 内容 開会宣言
 アトラクション
 ＊抜刀道
 ＊リズムダンススクール
 ＊新体操教室
 ＊キッズストリートダンス
 ＊頸城中学校新体操部
 お気軽にご来場ください。

普及講習会 ＊カローリング

＊ディスコン

子供から高齢者まで、年齢、性別、
 体力に関係なくできる楽しいコミュニケーション
 スポーツです。

日時 10月3日(土)
 10:00~17:00

会場 海洋センターアリーナ



是非ご参加下さい！！

レッツ！キンボール！地区巡回マッチ

恒例と成りましたキンボールを今年も明治、南川、大湊地区に巡回します。
 皆さん体験してみてください。講習会后、試合を行います。

日程：明治地区 10/6(火) 明治小体育館
 南川地区 10/7(水) 南川小体育館
 大湊地区 10/8(木) 海洋センターアリーナ



時間：18:30~20:30
 対象：大人の部、小人の部(小学3年生以上)
 試合方式：1チーム4人 3チームで対戦
 終了後、参加者全員に参加賞を進呈

参加チーム募集中

＊レッツ！キンボール！

＊水鉄砲合戦

＊スマイルボーリング

〈参加申込み〉

各種プログラムへの参加は、申込書にて
 承ります。申込書は海洋センター事務局
 にごさいます。

★キンボール巡回マッチ→チーム(4人)
 単位でお申込み下さい。

★水鉄砲合戦 →チーム(5人)
 単位でお申込み下さい。

★スマイルボーリング →チーム(5人)
 単位でお申込み下さい。

★ UKS 体験教室→ 体験教室ご案内
 ※裏面をご覧ください。

〈運動の報告〉

期間終了後、報告の記入用紙が各町内会
 で回覧されます。子供から高齢者まで
 すべての方が、対象ですので必ず記入を
 お願いします。

水鉄砲合戦 スマイルボーリング

5人対5人のチームで行う水鉄砲による
 陣取りゲームです。

日時 10月3日(土)
 10:00~16:00

ところ 海洋公園一帯

対象 小学生以上



※ 豪華賞品有ります。

室内ボーリングで1チーム5人による
 ゲームです。

日時 10月11日(日)
 9:00~11:30

ところ 海洋センター2階

対象 小学3年生以上



※ 参加賞他有ります。

チャレンジウィーク

期間中に、合計1時間以上の運動をして報告！

ウォーキング・体操、スポーツなど、自分にあった運動を行い、さわやかな汗を流しましょう。
 汗を流した後は、町内会で回覧する報告用紙に必要事項を記入して下さい。公民館の分館エリアで
 集計し運動実施率を出します。地域で声を掛け合って運動による健康づくりを進めましょう。
 頸城区以外で運動してもご記入いただけます。

〈参考〉運動参加人数・率

第1回 4.190人 43%	第5回 5.092人 52%	第9回 6.278人 65%
第2回 4.811人 48%	第6回 5.595人 57%	第10回 6201人 65%
第3回 5.351人 54%	第7回 5.774人 59%	
第4回 5.407人 55%	第8回 6.322人 65%	

お問い合わせ先

〒942-0127 上越市頸城区百間町
 691-5 B&G 海洋セ
 ンター内

くびきチャレンジスポーツ

フェスティバル実行委員会事務局

TEL,FAX 530-2381

E-mail uksc-njk@joet.s.u.ne.jp