

洞爺湖町高齢者運動会 開催します！

▶日 時 10月20日(月) 9時30分～受付、10時～開会式、13時50分(予定)～閉会式

▶会 場 あぶた体育館

▶対 象 町内在住、おおむね65歳以上の人(応援だけでも可)

▶申込み 介護高齢課(☎74-3001)へお電話ください※老人クラブに加入している人は、老人クラブでとりまとめます

▶申込期日 10月2日(木)まで

【競技種目】

順番	種別	種目名	説明
1	団体	バケツリレー	バケツに入れたボールをバケツリレーで運び、ボールを箱に入れて、空のバケツをスタート地点までバケツリレーで戻す。3往復し、ボールを3個移し入れる。
2	団体	おそうじリレー	かっぱ着を身に着け(バトン代わり)ほうきでビーチボールを掃きながら、前方のコーンを回って戻ってリレーする。
休憩			
3	団体	大勝負リレー	前方の対戦相手とじゃんけんし、勝った場合は戻り、負けた場合は手前の机へ行き一礼(1回目)。その後2回目も負けた場合、対戦相手の後ろのコーンを回って戻る。
4	個人	体力測定	5回立ち上がり(下肢筋力)、開眼片足立ち(バランス能力)体力測定を個人で行う。
昼食・アトラクション「手を使った軽体操」			
5	団体	紅白玉入れ	各チーム、制限時間内に籠に入った玉の数を競う。各チーム2班編成で各班1回ずつの合計数で判定する。
6	全員	とうや音頭・盆踊り	全員でとうや音頭と盆踊りを踊る。

※今年度から、体力の維持増進活動や介護予防などの活動に努めてもらえるよう体力測定を行います。2つの体力測定を実施し、1位の人には賞品を用意しています

【送迎】

①	②	③	④
のぞみ団地前 8:45	北月浦バス停 8:50	役場本庁 9:00	岩屋バス停前 8:30
↓	↓	↓	↓
役場温泉支所 8:55	月浦集会所 9:00	青葉団地前 9:05	財田集会所前 8:35
↓	↓	↓	↓
泉、稲垣タイヤ前 9:05	コスモス団地集会所前 9:15	新青葉団地前 9:10	洞爺総合センター 8:40
↓	↓	↓	↓
虻田中学校停留所 9:10	ひまわり団地集会所前 9:20	ふれ合いセンター前 9:15	曙会館前 8:45
↓	↓	↓	↓
「A&Y」1号店駐車場前 9:15		洞爺駅前 9:20	大原ふるさと会館前 8:55
↓		↓	↓
道の駅あぶた駐車場前 9:20			香川コミュニティセンター前 9:00
↓			↓
入江バス停 9:25			成香愛郷の家前 9:05
↓			↓
			旧花和小学校前 9:10
			↓
			清水バス停 9:25
			↓
あぶた体育館			

※送迎を利用する人は、申し込みの際に必ずお知らせください。また、時間に遅れないようにお願いします
※多少、交通事情により遅れる場合がありますのでご了承ください

<その他>

- ・運動できる服装、上靴で参加してください
- ・参加賞を用意しています
- ・スポーツ傷害保険に加入しますので、期日までに必ずお申し込みください
- ・昼食はお弁当を用意しています
- ・ゴミは各自でお持ち帰りをお願いします

■問合せ 介護高齢課介護保険係(☎74-3001)

