

# フレスポ @ 恵我之荘

## 9月28日(日) 9:30~11:30

(都合の良い時間に来てください)

ところ：市立恵我之荘小学校 体育館  
※参加無料・申込不要（上靴をお持ちください）

### ニュースポーツ & 体力測定



↑くわしくは↑  
【ウェブサイト】



身体を  
動かそう!!



バウンズ  
ボール



テイスゲッター  
スティックリング  
ほかにも…



握力測定

長座体前屈  
反復横跳び  
立ち幅跳び

### 運動あそび

風船バレー・鬼ごっこ  
など…  
楽しみながらいろいろな  
動きをしてみよう！



大人でも軽い運動として行える  
ので運動不足の人には適度な運  
動になるよ！  
親子で一緒にOK！

主催：羽曳野市スポーツ推進委員協議会

＜問合せ先＞TEL：072-947-3901（直通）羽曳野市教育委員会事務局生涯学習部生涯学習スポーツ課