

仲間と笑顔 (^O^) 元気な輪

平成 27年

大阪府高齢者大学校

大阪府高齢者大学校

# 第5回 スポーツ交流大会

日 時 : 10月7日(水) 受付開始 9:15~

場 所 : エディオンアリーナ大阪 (なんば府立体育会館)

開始時間	内 容	
9:15	受 付	<b>&lt;養父市特別参加&gt;</b> ・学習事業連携協定を結んでいる「養父市」から、安全・安心の農業特産品の販売と観光のPRを頂きます。 ・お値打ち品をたくさん用意しており、現金でお買い求めいただけます。 ・一度、見に来てください。
10:00	開会式 ・理事長挨拶 ・選手宣誓 ・実行委員長開会宣言	
10:10	準備体操 (指導:運動・スポーツ・健康科の皆様)	
10:15	阿波踊り (関西阿波おどり協会 阿波踊りにしき連の指導) 皆様も踊りに参加してください。	
11:00	クラス対抗ニュースポーツ (前半戦) ・ニチレクボール ・フープディスク ・ラダーゲッター	
12:15	河内音頭 皆様どどん輪に入って踊ってください。 昼食時間をもうけておりませんので、適宜お取りください。	<b>&lt;自由参加競技&gt;</b> ・自由参加競技は左記の競技と同時進行で行います。 ・事前申し込みは不要です。どなたでも、お一人でも気軽にご参加ください。  ・マグダーツ ・公式輪投げ ・マンカラ ・釣りっこ
12:55	クラス対抗ニュースポーツ (後半戦) ・ニチレクボール ・フープディスク ・ラダーゲッター	
14:20	高大クイズ王決定戦	
14:45	閉会式 ・成績発表、表彰 ・大会委員長 大会講評 ・副理事長挨拶	
15:00	会場後片付け(全員でお願いします。)	



レク式 体力測定 (測定時間は登校 日により指定)	11:00~11:30	月曜日・区民カレッジ	・着座体前屈(柔軟性) ・ファンクショナルリーチ(平衡性) ・握力(筋力) ・ストロー(肺機能) ・ツー・ステップ(総合力) を測定します。 事前申し込みは不要です。
	11:30~12:00	火曜日・校友会	
	12:50~13:20	水曜日	
	13:20~13:50	木曜日	
	13:50~14:20	金曜日	