

第11回ようがコミュニティーフェスティバル 号外！

11月3日(月・祝)用賀中学校 9時～16時20分頃 無料！

★特別企画！「かけっこ大好き！大集合!!」(校庭 14:00～15:00)

講師 草野 誓他 2名 NPO法人 日本ランニング振興機構 JRPO<高野進理事長>所属
みんなで一緒に、楽しくランニングエクササイズ“リズムックラン！”

このチャンスに、子どもから大人までリズムに乗って走り方をマスターしよう！

☆15時30分からのリレー大会にも参加して、成果を試してみませんか！(裏面参照)

★昼のイベント 体育館に大集合！(11:40～12:50)

- ①柔友館用賀柔道クラブ ②用賀空手道クラブ ③ラ・ラ・ラようが
④HIP・HOP ダンスクラブ ⑤チアリーディングクラブ ⑥ようがキッズバンド演奏

☆夢実現！ポニーと遊ぼう！(校庭・9:30～12:00)

かわいいお馬さんとふれあえるチャンスです！(株式会社東京組世田谷乗馬クラブの協力)

☆体力テスト・応急処置・AED体験コーナー！(特活室 9:30～13:00)

自分の体力を知るいいチャンス！(世田谷区スポーツ推進委員協議会の協力)

《握力・長座体前屈・反復横跳び・上体起し・立ち幅跳び・開眼片足立ち》

いざというときに命を守るための貴重な体験もできます！(関東中央病院の協力)

♡大好評YCCカフェ！(南棟)♡おいしいケーキとコーヒーで一休み

カフェでは、お花クラブの展示もあります。またカフェの前では折り紙コーナーや
お箏演奏・体験(安本和代先生)、ギター演奏・体験(萩原正紀先生)もできます。

★インボディー健康度測定 来る！無料！特活室 10:00～12:00 先着順整理券発行

また今年度もインボディー測定が実現！自分の身体を知るチャンスです！是非ご参加を！

インボディーのポイント

((財)世田谷区保健センターの協力)

- ①体成分分析(水分量・たんぱく質量・ミネラル量・体脂肪量) ②骨格筋量・体脂肪量
③肥満診断(BMI・体脂肪率・ウエストヒップ差) ④筋肉バランス(部位別) ⑤浮腫(部位別)
⑥内臓脂肪断面積 ⑦総合評価(栄養評価・体重管理・肥満診断・身体バランス・身体強度
・健康評価) ⑧体重調節 など 台に乗るだけで測定できます。

★整体ワンポイントアドバイスコーナーも大好評！9:30～13:00 先着順整理券発行

★バザーの品 大募集！ 家庭科室 10時～15時ごろ《完売終了》

今年も大好評のバザーを実施。皆様のご家庭で眠っている品々、1品でも結構です！

今年度も東日本大震災の復興への寄付金にいたします。せひご協力をお願いします！！

YCC事務局(木曜日10時～17時まで)にご持参ください。

《食料品以外の新品のみ》当日ご持参可・一品でも可！ 皆様必見です！

★大会の参加者大募集！申込み書は裏面・10月22日までにFAXで事務局へ。

①テニス大会(9:30～15:00) テニスコート

(中学生以上の大人 ダブルストーナメント) 9時集合

A. 中級者の部 B. 初級者の部 各部8組 テニスラケット、テニスシューズ持参。

②ソフトバレーボール大会(9:30～10:30) 体育館 (1チーム4名 トーナメント戦)

A. 小学生の部 B. 中学生以上大人の部 各部4チーム 室内用運動靴持参

④パドミントン大会(10:30～11:30) 体育館 (ダブルストーナメント戦)

A. 小学生の部 B. 中学生以上大人の部 各部8組

ラケット持参(無い場合は貸出)室内用運動靴持参

⑤バスケットボール大会(13:00～14:00) 体育館 1チーム5～6名 トーナメント戦

室内用運動靴持参 1人でもチームでも申込み可

当日申込みも可！(必ず12時までに大会受付に申込み)

⑥リレー大会(15:30～15:50) 校庭 1チーム6人(1人でもチームでも申込可) 当日は14時30分まで！《予選》A 幼稚園の部 B. 小学生の部 C. 中学生以上大人の部 《決勝戦》時差出発で競う

すべての大会について、当日定員に達していない場合は、当日参加大歓迎！

第 11 回 ようが コミュニティ フェスティバル

大会 参加申込書

申込先 YCC 事務局 FAX 《3700-6206》

A. 大会 申込	大会 の部
※団体の場合は記入 代表者氏名 住所 TEL&FAX 《チーム名》	代表者氏名 〒 TEL 《チーム名》 FAX 》
氏名 と 年齢	年齢(才)(年生)
氏名 と 年齢	年齢(才)(年生)
氏名 と 年齢	年齢(才)(年生)
氏名 と 年齢	年齢(才)(年生)
氏名 と 年齢	年齢(才)(年生)
氏名 と 年齢	年齢(才)(年生)

B. 体験教室 参加申込

参加希望のところに○・両方参加も大歓迎！！ 当日参加も OK です！

() ヒップホップダンス体験申込 (10時40分から11時40分)

() チアリーディング体験申込 (13時から14時)

氏名(連記可) _____ 年齢 才 _____

連絡先(TEL) _____ (FAX) _____

だれでも参加できます。お気軽にご参加ください！

※切 (10月22日) 先着順！大至急お申し込みを！
(定員をオーバーして、お断りする場合のみご連絡します)