

HIKARI

スポーツフェスティバル

2023

参加無料

～家族・仲間
みんなてスポーツを
体験しよう～

10月15日(日)

9:00～12:00

光市総合体育館・光スポーツ公園

キャッチボールクラシック

光スポーツ公園
第1グラウンド

9人1チームが5人と4人に分かれ、7m間隔で離れて向き合う。5人側の先頭の選手がボールを持ち、スタートの合図で向き合った相手にボールを投げる。投げ終わった選手は自分の列の最後尾につく。これを繰り返し、2分間で何回キャッチボールできるかを競う。

対象 光市野球スポーツ少年団登録者

見学自由

協力：一般社団法人日本プロ野球選手会

ニュースポーツ体験&チャレンジ

体験コーナー

- ★モルック
- ★トリコロキューブ

チャレンジコーナー

- ★ディスクゲッター
- ★輪投げ
- ★ファイブフープ
- ★キックターゲット
- ★ストラックアウト

★持参物：室内用シューズ・運動のできる服装
飲料水（蓋付）

光市総合体育館
サブアリーナ・中庭

9:30～12:00
(受付 8:45～11:30)

対象：3歳以上

チャレンジクリアで賞品あり!

謎解きウォーク

受付：光市総合体育館玄関前



光スポーツ公園内に設置した6ヶ所のポイントのクイズ(謎)を解きながらウォーキングを行います。制限時間(60分)以内にクイズを解き最後に導かれる言葉を当ててもらいます。総合体育館スタート・ゴール

対象：3歳以上
(未就学児は保護者同伴)

クイズクリアで賞品あり!



ヒップホップダンス

体験会&ダンスパフォーマンス

光市総合体育館メインアリーナ

9:00～9:30 体験会(幼児から高校生)

指導：J.FELLOW 代表・中村謙氏

9:45～10:30 J.FELLOW&聖光高校ダンス部パフォーマンス

見学自由



光市で活動するダンスチーム「J.FELLOW」「聖光高校ダンス部」によるダンスパフォーマンスをお楽しみください。

★持参物：室内用シューズ
運動のできる服装
飲料水（蓋付）

リラックスヨガ体験会

11:00～12:00

(受付 10:30～11:00)

光市総合体育館会議室

講師：尾上花織(ヨガインストラクター)

対象：18歳以上の男女 先着15名
希望者は体験会修了後に講師が行っている教室に継続参加できます(毎週火曜 18:30～19:30 ※有料)



健康チェック

- ★骨密度測定
- ★足型測定
- ★体組成測定(体脂肪量・筋肉量・水分)
- ★スーパールームビジョン測定(動体視力)

対象：18歳以上 先着50名

光市総合体育館
ホール

申込方法

申込書を光市総合体育館窓口へお持ちいただくか、右のQRコードからお申込みください。→

申込書→ 光市総合体育館・大和総合運動公園・光市スポーツ館・あいばーく光・コミュニティセンター・地域づくり支援センター



★参加対象はいずれも光市に居住または市内に通勤・通学する人

体力測定

11:00～12:00
(受付 10:30～11:00)

光市総合体育館メインアリーナ

定員：各年代30名

20～64歳 握力・立幅・上体起こし・反復横跳び・長座体前屈・20m シャトルラン
65～79歳 握力・上体起こし・長座体前屈・開眼片足立・10m 障害物歩行・6分間歩行

★持参物：室内用シューズ・運動のできる服装・飲料水（蓋付）

主催：公益財団法人光市スポーツ振興会

〒743-0011 光市大字光井 1941-1 (光市総合体育館内)
TEL 0833-72-9100 FAX 0833-72-9550

共催：光市 協力：光市スポーツ推進委員協議会・日本プロ野球選手会・光市野球スポーツ少年団・光市中学生リーダー・J.FELLOW・光オリエンテリングクラブ・ミスノスポーツサービス株式会社 後援：光市スポーツ協会

