

[illegible]

スポーツ&レクリエーション

ふくスポ

In FUKUCHIYAMA

福知山市スポーツ推進委員会

企画・広報部会

福知山市地域振興部文化・スポーツ振興課発行

〒620-8501 福知山市字内記 13-1

電話 0773-24-7069

FAX0773-23-6537

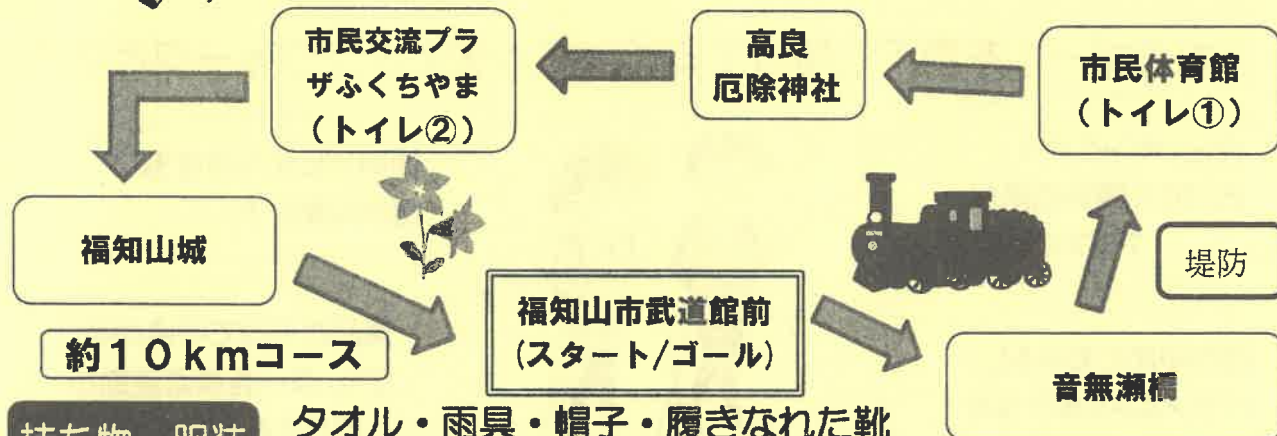
参加者募集！！

春の歩け歩け大会

開催日

開催日 2023.5/21(日)

※雨天中止の決定は、午前 7 時に福知山市のホームページで行います。



持ち物・服装

タオル・雨具・帽子・履きなれた靴
・動きやすい服装・飲み物

参加方法

予約不要、当日集合場所へ直接集合してください。

出発時間・場所

午前9時 ※受付は午前8時30分～
三段池公園第7駐車場

問い合わせ

地域振興部文化・スポーツ振興課 0773-24-7069

令和4年度 福知山市スポーツ推進委員活動報告

福知山市スポーツ推進委員とは ▶▶▶

福知山市のスポーツを推進するため、歩け歩け大会やスポーツレクリエーション大会を実施するほか、市民の皆さんが気軽にスポーツを楽しんでいただけるように、地域にお伺いし、ボッチャやコップインゴルフなどのニュースポーツの指導も行っています。

報告①

地域公民館主催の「ノルディックウォーク講座」に講師として、出向きました。市立公民館 10 館合同開催事業との事で、延べ 121 名の方にノルディックウォークを楽しんでいただきました。

4/27 夜久野地域公民館
芝桜の中を気持ちよく
ウォーキングしました。



9/24 北陵地域公民館
秋晴れの中のウォーキングは、
サイコーです。

5/21 六人部地域公民館
準備体操もポールを
使います。



二本のポールを両手に持って歩く、ノルディックウォークとは？

ウォーキングより
約 20% 運動効果が
アップするよ！

転倒予防にもなるし、
バランスよく歩けるよ！



関節やヒザへの負担が
軽減します！

背筋が伸びて呼吸が楽に
なり、良い有酸素運動が
できます！

報告②



パラリンピックで話題になった『ボッチャ』の指導では、子どもや地域の行事、老人会まで、いろいろな場所で多くの参加がありました。

お知らせ

福知山市は、今年も
『チャレンジデー2023』に
参加します！！
令和5年5月31日（水）
詳細は福知山市のホームページにて