

# アクティブフィット マイベスト応援プログラム



あなたがたてた目標に向かっていく力を～スポーツ・サンクチュアリ・川口が応援します！  
2020年8月オリンピック・パラリンピック開催にあわせ10か月間。マイベスト目標をたてましょう。

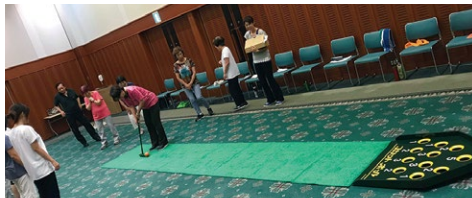
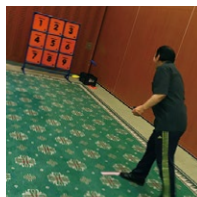
「内閣官房東京オリンピック競技大会・東京パラリンピック競技大会推進本部事務局認証プログラム」

## ニュースポーツ体験 & 体力測定会

知る・遊ぶ Sport

### スポーツで元気！ ニュースポーツ体験コーナー

- ・親子でアドベンチャーフィットネス
- ・ビーチボールでシッティングバレーボール
- ・ラグビーボール体験ほか



### 5つの基本体力 測定コーナー

- I. 力のテスト
- II. 身軽さのテスト
- III. 歩き方のテスト
- IV. がんばった歩き方のテスト
- V. バランスのテスト



厚生労働省の「介護予防マニュアル」でも紹介されているフレイル予防に役立つ「5つの基本体力測定」を実施します。この機会にお試ください。

**1** | 2019年10月30日(水)  
10時～12時  
場所：川口総合文化センター  
リア1階展示ホール

**2** | 2020年1月29日(水)  
14時～16時  
場所：川口駅前市民ホール  
フレンジア

費用：無料

## ベクトルウォーキングメソッド体験会

知る・歩く Sport

身体の重心移動感覚を再確認することで、  
ご自身にとっての最適な歩き方を見つけます。  
(ベクトルウォーキングメソッド)  
上記イベントと併せ、体験を通じて  
変化を感じたら、次にご自身の目標を  
たててみましょう！



ベクトルウォーキングメソッドとは何？  
この機会に体験してみましょう！



### 体験者談：市内在住 J 様のコメント

ベクトルウォーキングを始めてから、姿勢を意識して歩くようになり、  
今では無意識で綺麗な歩き方ができるようになりました!!

**1** | 2019年11月6日(水)  
14時～15時30分

**2** | 2020年2月19日(水)  
14時～15時30分

集合：川口駅前市民ホール  
フレンジア

室内で歩き方体験後、屋外へ歩きに行きます  
※雨天の場合：室内で実施

費用：無料

## マイベスト目標宣言をされた方には

サンクチュアリの各種プログラムの無料体験(各クラス1回)をご案内するなど目標の実現にむけ応援サポート致します。

- ・アクティブウォーキングclub / ノルディックウォーキング / WAIWAIウォーキングや各種エアロビクス・ヨガ・ピラティス
- ・リハフィット(リハビリ+フィットネス) 介護予防運動など各種20クラス もちろんご入会も大歓迎、新規会員募集中!!

※ 目標を公表し実現頂いた方は2020年12月に予定する成果発表会で表彰します!

主催：NPO法人スポーツ・サンクチュアリ・川口  
後援：川口市  
公益財団法人 川口市スポーツ協会  
協力：川口市レクリエーション協会



お問合せ：  
NPO法人スポーツ・サンクチュアリ・川口  
川口市西青木5-5-19 B.Bハウス302  
メール：tfpkty2@nifty.com  
tel: 048-253-9700

▲

# FAX:048-253-9701

参加イベントにをつけてください(もちろん複数可)

## ニュースポーツ体験 & 体力測定会

- 1 | 2019年 10月30日(水)  
10時～12時  
場所：川口総合文化センター  
          リア1階展示ホール
  
- 2 | 2020年1月29日(水)  
14時～16時  
場所：川口駅前市民ホール  
          フレンディア

## ベクトルウォーキング メソッド体験会

- 1 | 2019年11月6日(水)  
14時～15時30分
  
  - 2 | 2020年2月19日(水)  
14時～15時30分
- 集合：川口駅前市民ホール  
          フレンディア

フリガナ お名前	
住所 <small>〒</small>	
連絡先(携帯可)	年齢 <span style="float: right;">歳</span>
E-MAIL(携帯可)	
備考	

緊急連絡先	お名前	連絡先 (お持ちの方は携帯)
-------	-----	-------------------



0才から100才までのみんなの地域スポーツクラブ  
NPO法人 スポーツ・サンクチュアリ・川口

私たちは地域に愛されるスポーツクラブを目指しています。  
子どもたちの未来や、人生の達人たちのお役に立つことで、健康長寿社会について  
真面目に考えています。このイベントは健常者・障がい者・性別も国籍も関係なく  
どなたでもご参加いただけます。