

11月
8日(日)

全国から250人の選手が集結 スポーツウエルネス吹矢交流大会を開催

11月8日(日)にスポーツウエルネス吹矢交流大会をバタフライアリーナ所沢（所沢市民体育館）で開催します。競技大会のほか、健康づくり教室、吹矢体験会、所沢市民吹奏楽団によるコンサートなど、こどもから大人まで楽しめるイベントを開催します。



スポーツウエルネス吹矢の選手には市内のこどもたちが作成したメダルを贈ります



吹矢体験会

「的に当たると気持ちいい！」
「もう一回やりたい！」の声が続出！



ねんりんピック出場選手

埼玉県代表として、36人の所沢市民が出場予定です。

▶スポーツウエルネス吹矢6人▶
太極拳5人▶ソフトボール5人、
空手道2人▶マラソン2人▶剣
道1人▶サッカー1人▶ボウリン
グ1人▶他13人



◀ねんりんピックの詳細は市HPをご覧ください。

健康

健康づくり教室

足指力測定

転倒した人は、足の握力が平均と比べて20%弱いという調査結果があります。足指力(足の握力)を測定することで、歩行バランスや転倒リスクを確認できます。



歩行計測体験会

センサ入りの靴を履いて歩くだけ。歩き方の特徴を5つの歩行タイプに分類。結果を見ながら理学療法士のアドバイスを受けられます。



立ち上がりBOX

下肢の筋力を測定するテストで、ロコモ度（移動機能の状態）を判定します。



福祉



保健センター保健師

「歩く」をテーマに各種測定コーナーを企画しています。楽しみながら、自分の体のことを知る機会にしてください。

市では通年で健康教室も開催していますので、ぜひ活用してください。



VR認知症体験会・ミニ講座

VR技術を用いた専用ゴーグルを使って、認知症本人の視点を体感してみませんか？

■ 11月8日(日)①午前11時～11時30分
②午後3時～3時30分

場サブアリーナ特設ステージ

定申し込み先着各回30人

申月月初～11月5日(休)に電申

◎VR認知症体験会は予約不要です。



祭

みんなで楽しむ

音まちファミリーコンサート

小さなお子様から気軽に参加できる吹奏楽コンサートを開催！所沢市民吹奏楽団による演奏をお届けします！

■ 11月8日(日)午後0時30分～2時

場サブアリーナ特設ステージ

定申し込み先着180人

申月月初～当日開演前に電申

問文化芸術振興課 ☎ 2998-9211



グルメ・物産

フリードリンク、キッチンカー、観光情報・物産館「YOT-TOKO」が特別出店！とことこ市で所沢産野菜やお菓子も販売します。ところんも来るよ♪



すいとんに似た郷土料理「とっちゃんげ」のふるまいも♪（限定100食）