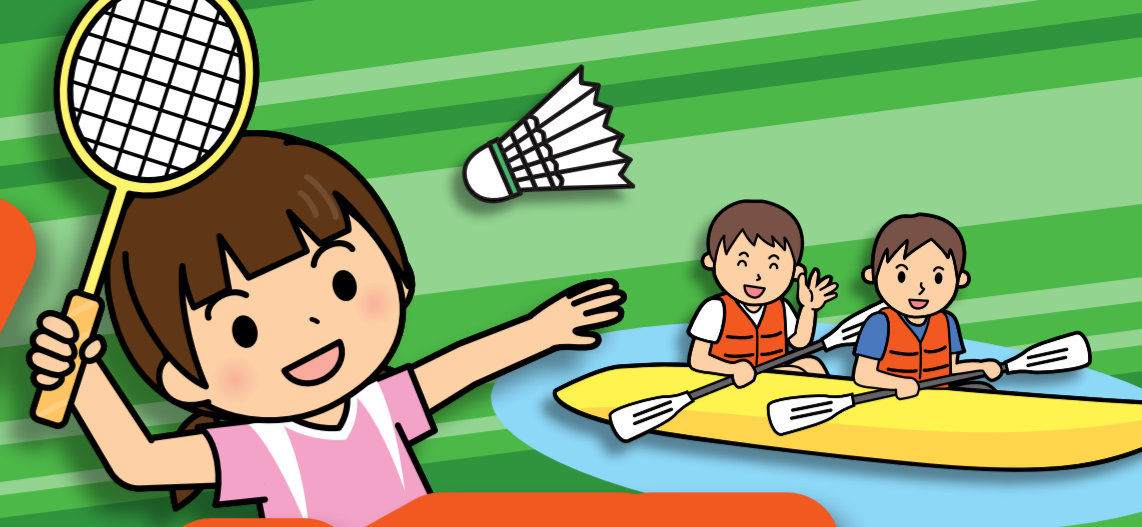




2024

# 市民スポーツ



# レクリエーション祭

10月14日月

スポーツの日



## ニュースポーツ体験 スポーツ体験

- ターゲットバードゴルフ
- シャッフルボード
- グラウンドゴルフ
- ペタンク
- カローリング
- バドミントン
- フットサル
- ストラックアウト
- ティール

## 健康づくりコーナー

- 体カテスト
- 健康測定
  - ▶血管年齢測定
  - ▶ベジチェック
  - ▶骨ウェーブ

高知家健康パスポート



グリーンポイント  
(知る・参加する)が  
もらえます。

※体育館窓口の二次元コード  
を読み取ってください。

## スポーツ教室

- 初心者テニス (小雨決行)
- 初心者ソフトテニス (小雨決行)
- 初心者水泳  
※自由遊泳はありません。

開会式 9:00~

各種目体験 9:30~13:00  
(12:30各種目受付終了)

競輪のレースをする  
ところを走れるよ!  
自転車とヘルメットを  
持ってきてね!!



## アウトドア スポーツ体験

- サイクルスポーツ (雨天中止)
- カヌー (小雨決行)  
(小学3年生以上)

## スポーツ交歓試合

- ソフトボール大会 (雨天中止)

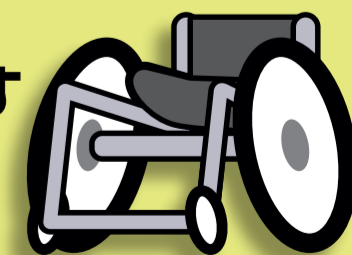
9月24日締切

事前申込  
必要



## 障がい者 スポーツ体験

- 卓球バレー
- 競技用車いす (ラグビー)



(各種目) 実施場所  
高知市総合運動場  
高知市東部総合運動場  
鏡川みどりの広場

当日参加 OK 参加料 無料

お申込・お問合せ (公財)高知市スポーツ振興事業団 TEL:088-833-4061 FAX:088-833-4124

第36回 市民スポーツレクリエーション祭2024実行委員会

主催:高知市スポーツ振興事業団グループ・高知市・高知市スポーツ推進委員連絡協議会・高知市スポーツ指導員連絡協議会  
後援:高知市教育委員会・高知新聞社・NHK高知放送局・RKC高知放送・KUTVテレビ高知・KSSさんさんテレビ・KCB高知ケーブルテレビ・エフエム高知