

スポーツ祭り

meet your "new"

こどもから大人まで楽しく参加！！オンラインプログラム



スクエアステッピング エクササイズ



科学的根拠に基づく、脳と体の運動プログラム

スクエアステップは、スポーツ医学、健康体力学、老年体力学を専門とする国立大学法人の教員が連携して開発した、科学的エビデンス（根拠）に基づくエクササイズです。

【プログラム時間】10：30～12：30
(うち90分)



「勝ち飯®」教室



“ になりたい自分 ” を実現する栄養プログラム

「何を食べるか」ではなく、「何のために食べるか」を考える。これは、味の素株式会社の栄養プログラム「勝ち飯®」のコンセプトです。講師は、元オリンピックの寺川 綾さんが務めます。

【プログラム時間】14：00～15：00(60分)

令和7年 **10月13日**【月・祝】

時間

- ・スクエアステッピングエクササイズ
10：30～12：30
- ・「勝ち飯®」教室
14：00～15：00

参加費

無料

会場

浜島B & G海洋センター アリーナ
〒517-0404 三重県志摩市浜島町浜島3564-4
【ZOOMによるオンライン講演会】

持ち物

体育館シューズ、タオル、飲み物

問い合わせ

志摩市教育委員会事務局生涯学習スポーツ課
tel.0599-44-0339 fax0599-44-5263

SPECIAL GUEST

寺川 綾 さん

(元競泳日本代表、スポーツキャスター)



元競泳日本代表の寺川綾さんです。
3歳から水泳を始め、アテネ、ロンドン五輪に
2大会出場し、ロンドン五輪では2つの銅メダ
ルを獲得しました。現在はスポーツキャスター
として活躍し、二児の母でもあります。

参加者受付中！

お申し込みはこちら→



主催：志摩市スポーツ協会

JAPAN SPORT
EDUCATION

スポーツくじ
JAPAN LOTTERY
JICA