

10月23日(日)はみんなでスポーツデー

どこでも

自宅などから参加しよう♪

スポーツフェスタ!



今年の「スポーツフェスタTOKAI 2022」は2日間にわたり開催するほか、スマホなどを使って参加する「どこでもスポーツフェスタ」を実施します。スポーツフェスタ当日、「別の予定があって会場に足を運べない…」「すきま時間になら運動できるのに…」などという方は、ぜひご参加ください。

【問い合わせ】生涯学習課文化芸術・スポーツ推進担当(歴史と未来の交流館内 ☎287-0851)

下の2つの参加方法から選んで取り組もう!

【①「水戸ホーリーホック限定配信プログラム」を視聴して運動する】

配信プログラムは、右の二次元コードからアクセスできます。選手が実際に行っているトレーニングやストレッチなど、ここでしか体験できないプログラムで運動することができます。

内容▼ケガ予防のストレッチ、ウォーミングアップのトレーニング、スポーツのパフォーマンスを高めるためのトレーニング



© MITO HOLLYHOCK

【②生活の中で自由に運動する】

スポーツ少年団やサークルでの活動はもちろん、散歩、自転車、体操、縄跳び、ストレッチ、ゴミ拾いなど、体を動かすことなら何でも構いません。

普段の生活の中で“運動すること”を意識してみましょう。



ご自身のTwitter(ツイッター)アカウントで、取り組みを紹介してくれた方に、抽選で記念品をプレゼントします!

ご自宅等で運動に取り組んだ写真等を募集します。投稿(ツイート)した方の中から抽選で、10人に記念品を差し上げます。

■応募方法 10月23日(日)に、運動に取り組んだ写真を、ご自身のTwitterアカウントで「#スポフェスTOKAI 2022」を付けてツイートしてください。

■当選発表 11月1日(火)に、歴史と未来の交流館のTwitterアカウント(@tokai_koryukan)から、当選者のツイートへご連絡(リプライ)します。記念品の受け取り方法など詳細は、村公式ホームページ(上の二次元コードからアクセス可)をご覧ください。

【注意事項】

▽Twitterアカウントをお持ちでない方は、作成する必要があります。
▽ツイートしていただいた写真等は、イベントPR等のために活用させていただきます。

※その他、詳細は村公式ホームページをご覧ください。



「スポーツフェスタTOKAI2022」1日目と2日目の内容等は、村公式ホームページへ!

1日目(10月22日(土))はスポーツ講演会を、2日目(10月23日(日))はスポーツイベントを行います。スポーツ講演会への参加は、事前に整理券を受け取る必要があります。また、スポーツイベントへの参加は、当日受け付けするもののほか、予約優先の催しもあります。内容など詳細は、村公式ホームページ(右の二次元コードからアクセス可)をご覧ください。皆さんの参加をお待ちしています。

