

10月9日(祝) 体育の日

総合体育館 無料開放

問い合わせ 総合市民会館 ☎ 6677

「体育の日」に総合体育館を無料開放します。家族や友だちと一緒に、いい汗を流しませんか。スタンプを集めてガラポンに挑戦！

挑戦コーナー

とき

10時～12時、13時～15時

ニュースポーツ

ストラックアウト、スナッグゴルフ、バドミントンターゲット

(いろんな道具で的を狙う競技です。)
スポーツ推進委員が指導します。

ミニ障害物競走

ぐるぐるバット、足ツボマット
走、ビー玉つまみなど
(タイムを競います。)

体力測定コーナー

とき

10時～12時、13時～15時

内容

握力、長座体前屈、上体おこし、立ち幅跳び



開放コーナー

とき

9時～15時

ところ

卓球室、トレーニング室、武道場、
研修室

注意事項

- ・体育館シューズを持参してください。
- ・卓球室、武道場、研修室は、1グループ1時間程度で譲り合ってください。
- ・トレーニング室は、利用証が必要です。

魅力いっぱい♪ おおたけ自慢



第9回 行ってみようよ♪秋の三倉岳

おおたけのまちの魅力を紹介するコーナー。今回は、三倉岳を紹介するよ♪

三倉岳は、栗谷町にある標高702mの山で、朝日岳、中岳、夕陽岳の三つの峰を持っているから「三本槍」とも呼ばれているよ♪

登山道には、くさり場など普通の登山では体験できない場所もあるんだ♪



(上)頂上からの眺めは最高♪みんな登ってみよう♪



(上)右から朝日岳、中岳、夕陽岳。ほんとに槍みたいだね♪

登山道の途中には、大きな花崗岩^{かこう}があって、ロッククライミングをしている人もいますよ。アメリカにある世界最大級の一枚岩「エル・キャピタン」に挑戦するために練習している人もいますって♪

三倉岳周辺には、多くのモミジが植樹されていて、紅葉狩りの穴場スポットだよ♪

ふもとの三倉岳休憩所では、井戸水で入れるコーヒーでほっとひと息。
紅葉が始まる三倉岳にぜひ行ってみよう♪

