



凡例

☎…電話番号 他…その他 FAX…ファクス HP…ホームページ Eメール…メール モ…モニターポイント対象事業。
日…日時会…会場対…対象 特…記載のないものは区内在住・在勤・在学者 種…種目部…部別内…内容定…定員費…費用説…説明会等 方…申込方法 特…記載のないものは1人1通 申…申込先 問…問い合わせ先 持…持ち物

【モ】 ~測って、知るう~体カテスト

日12月8日(日)
午前の部：午前9時15分～正午
午後の部：午後1～3時
※測定は2時間程度です。雨天時は内容を縮小して開催する予定です。
※受付時間は主催者側で決定し、ご案内いたします。
内握力測定・上体起こし・長座体前屈などを実施いたします。
会奥戸総合スポーツセンター体育館・陸上競技場
対6～79歳(区内在住・在勤・在学の方300人程度)
方オンライン申請か、申込書(区HPで取り出し可)を持参・ファクスで、11月17日(日)(必着)まで(多数抽選)。
申問〒124-0022 奥戸7-17-1
奥戸総合スポーツセンター内体育館 生涯スポーツ課
☎03-3691-7111 FAX 03-5698-1752



参加費無料
事前申し込み制



▲区HP

最近健康が気になるな～
体力がなくなってきたな～
自分の体力状況や体力年齢が測れるのか～
握力や反復横跳びなどを実施！
終わった結果表がもらえた個別のアドバイスもうれしい！
良かったね！また来年みんなで受けよう！

葛飾区公認体カテストの判定員(スポーツ推進委員)が測定をサポート！
測定には専用ソフトを使用！
スポーツ事業のご紹介！明日から運動を始めよう！

参加無料！申し込みもネットやスマートフォンで簡単に申込完了！
メリットがたくさん！

年齢別種目一覧表

種目	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	立ち幅とび	20mシャトルラン	50m走	ソフトボール投げ	ハンドボール投げ	開眼片足立ち	10m障害物歩行	6分間歩行	合計種目数
6～11歳	○	○	○	○	○	○	○	○	○				8
12～19歳	○	○	○	○	○	○	○	○	○				8
20～64歳	○	○	○	○	○	○	○	○	○				6
65～79歳	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	6

【モ】 第10回ランニング教室

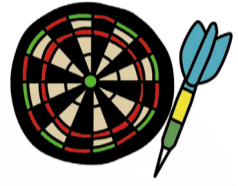
ランニングで健康生活！運動不足を解消しよう！
日12月7日(土)
午後4時～5時30分
※雨天時は12月14日(土)に開催
会奥戸総合スポーツセンター陸上競技場
対区内在住・在勤・在学の高校生相当年齢以上の方
方オンライン申請か、申込書を持参かファクスで、11月25日(月)まで(多数抽選)。申込書は区HPから取り出せます。
定20人 費300円(施設利用料)
問生涯スポーツ課
FAX 03-5698-1752
☎03-3691-7111



▲区HP

【モ】 参加費無料 申し込み不要 スポーツダーツ体験会

ダーツは年齢、性別、障害の有無に関係なく、誰でも手軽にプレーできる競技です。
ぜひ、会場へお越しください。
日11月10日(日)午前9時30分受付開始(随時)
午前10時～午後3時
会奥戸総合スポーツセンター体育館小体育室
問ダーツ協会(黒田)
☎080-6679-6962
同日、区民秋季ダーツ大会も開催します。
ダーツ体験のあとはレベルの高いダーツ競技も観覧してみよう。



各種大会参加者募集

大会名	日程	時間	会場	対象	種目	参加費	申込方法	問い合わせ先
秋季ライフル射撃大会(ビームライフル・ビームピストル)	11/24(日)	午前9時30分受付開始	奥戸総合スポーツセンター体育館 エアライフル場	1人で射撃ができる方(指導・補助等はありません) ※16歳未満の方は保護者同伴	①BRT60MW:3人 ②BP60MW:12人 ③BRF40MW:15人 ④BRS60MW:6人	1種目につき1,000円	連盟HPより申し込み。 【申込受付期間】11/5(火)から(先着順) 連盟HP▶	ライフル射撃連盟HPからお問い合わせください。
秋季バウンドテニス大会	12/7(土)	午前9時30分開会	奥戸総合スポーツセンター体育館 小体育室	区内在住・在勤・在学の方	-	1,000円	ファクス(「2面上欄記入事項」を記入)で、11/8(金)まで。	申問バウンドテニス協会(高橋) ☎03-3697-2541
秋季ポッチャ大会	12/7(土)	①ジュニア部門とシニア部門 午前10時30分～午後1時30分(受付:午前10時～10時20分) ②青年部門 午後2時20分～5時20分(受付:午後1時50分～)	奥戸総合スポーツセンター体育館 大体育室	区内在住・在勤・在学の方(障害の有無に関わらずどなたでも)	年代別個人戦	無料	協会HPで大会要項を確認の上、オンライン申請で11/21(木)午後5時(必着)まで(多数抽選)。 Googleフォーム▶	申問ポッチャ協会(宮澤) ☎080-1179-5643(正午～午後7時) nw.miyazawa@gmail.com https://1syakatsushikaku-boccia.com
秋季バドミントン大会(一般の部・高校生の部)	12/15(日)	午前9時受付開始	水元総合スポーツセンターアリーナ	(一般の部)区内在住・在勤・在学者(大学生)で当協会登録者(高校生の部)区内在住・在学者で当協会登録者	ダブルス	1組3,600円	協会HPで大会要項を確認の上、メールで11/22(金)午後6時(必着)まで。 協会HP▶	申問バドミントン協会(村上) ☎090-2173-0522 katsushika-taikai@royal.ocn.ne.jp
春季バスケットボール大会(少年少女の部)	①1/13(月)・26(日)、2/2(日)・9(日) ②1/19(日)	午前9時～午後6時	①奥戸総合スポーツセンター体育館 大・小体育室 ②水元総合スポーツセンターアリーナ	区内中学生で編成されたチーム ※中体連未登録チーム・他校混成チームも参加可能です。	バスケットボール U15	1チーム5,000円 ※12月7日(土)午後4時から青戸中学校体育館で行われる代表者会議にて集金します。 ※合同チームの場合も1チーム扱いとします。	連盟HPで大会要項を確認の上、11/22(金)(必着)まで(多数抽選)。 ※大会要項は連盟HPからダウンロードできます。 連盟HP▶	申問〒124-0014 葛飾区東四つ木1-3-1 中川中学校(高島) 申問バスケットボール連盟(鈴木) ☎090-9202-8642

【エンジョイスports】※競技を楽しみたい方のための大会です。

事業名	日程	時間	会場	対象	定員	参加費	申込方法	問い合わせ先
スポーツ少年団卓球大会	12/8(日)	公募:午前9時～正午 団員:午前9時～午後4時	奥戸総合スポーツセンターエイトホール	区内在住・在学の小学生	10名程度	無料	10/27(日)からメール(「2面上欄記入事項」を記入)で(先着順)。	申問スポーツ少年団本部(大橋) ☎080-5417-7796 ohashi-makoto@nec.com

【参加促進事業】※新たにスポーツを体験してみたい方向けの事業です。

事業名	日程	時間	会場	対象	種目	参加費	申込方法	問い合わせ先
いそじ交流バレーボール大会	12/7(土)	午前8時50分受付開始	水元総合スポーツセンターアリーナ	区内在住で、令和7年5月31日までに50歳に達している方(個人でも申込可)	家庭婦人男女混合(男性3名まで)	無料	ファクス(「2面上欄記入事項」を記入)で、11/9(出)まで。	申問バレーボール連盟(松島) ☎090-3239-4102 ☎03-3600-8637