

第33回

市民スポーツフェスティバル

11月23日(祝日) 東市民体育館

恒例の秋のスポーツ祭典にご参加ください。参加料は無料です。

主催：茨木市

共催：茨木東スポーツクラブ レッツ、茨木市東保健福祉センター

持ち物：室内履きシューズ・飲み物

◆3階 アリーナ

卓球、トランポリンや初めての方にもできるニュースポーツでお楽しみください。

10:00～12:00	13:00～16:00	
卓球 ピククルボール	トランポリン※ ラダーゲッター バグゴ	ファミリーバドミントン ターゲットゲーム トランポビクス

年齢制限：トランポリン※のみ4歳以上です。

◆2階 研修室・会議室 〈茨木市東保健福祉センター〉

体組成測定 対象:18歳以上

『めざせ理想のボディ！体組成測定でまずは今の自分を知ろう！！』

～測るだけじゃない！理想のボディプランをお伝えします～

推定骨量、基礎代謝量、内臓脂肪レベル、筋肉量、体脂肪率等の結果をお渡しします。

18歳未満の方は、立ち上がりテストで『筋力チェック』ができます。

9:45～	10:00～12:15
整理券配布 先着25名	『体組成測定』（所要時間 5分） ～カラダの内側をチェック～ STEP1 年齢・性別・身長設定 STEP2 素足で機械に乗る STEP3 測定結果用紙を受け取る