



# 12月校区スポーツデー

会場：長岡第十小学校体育館・グラウンド

12月18日(日) 9:30~11:30

【体育館】 カローリング

上靴をご持参下さい

参加費：高校生以上 ¥150

小・中学生 ¥100



## カローリング交流大会 予告

2月下旬にカローリング交流大会を開催予定！

上位入賞チームには賞品進呈しま〜す！

【グラウンド】 グラウンド・ゴルフ交流大会

受付時間 9:15~9:30

参加費：¥300

雨天の場合は中止



家を出る前に体温をはかり  
平熱である事を確認の上、  
マスク着用でお越しください



- ・飲み物
- ・汗拭きタオル等  
ご持参下さい



新型コロナウイルス感染拡大防止の為、  
長岡第十小校区在住 又は  
長十校区スポーツデー参加者に限定

感染拡大防止対策は継続！  
ご理解とご協力よろしくお願い致します。



# 12月4日(日)は、長十フェスティバル



健康測定(インボディ測定と血管年齢測定)うけてみませんか？ 1人¥100

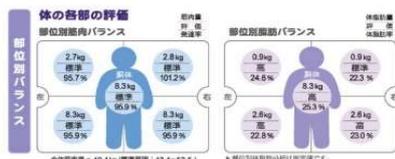
参加申込終了しましたが、残り枠がありますのでご希望の方はお問い合わせください。  
事務局 伊藤 (090-3488-4579) メッセージ利用可



## インボディ測定

### ★体成分分析

体内の筋肉量や脂肪量を分析  
体を構成する4大成分(水分・タンパク質・  
ミネラル・脂肪)の量を測定。標準範囲との  
比較や、むくみ具合もわかります。



## 血管年齢測定もおこないます

## 野菜販売について



学校農園の野菜は発育状況が遅れており、  
地元農家さんの野菜を販売致します。  
ただし数量限定のため無くなり次第終了  
となります。

9時販売開始 長十小正門付近  
野菜購入のみは申込不要です

★骨格筋・脂肪

★部位別筋肉バランスと部位別脂肪バランス など

予定は変更になる場合もあります。一番新しい情報は、クラブのホームページでご確認ください

倶楽部・てん ホームページ  
<https://ten-no-wa.jimdo.com/>



倶楽部・てん

検索

