

【参加者の皆様へ】

- 当日の朝、体調がすぐれない方は、参加をご遠慮願います。また、会場で体調を崩された方は、救護室（1階北側、本部の西隣）を設けていますので、ご遠慮なく来てください。
- 当日は、各競技、体力測定に参加される方はもちろんのこと、その他受講生の皆さんも動きやすい服装で来場ください。
- 会場に来られるとき、門真南駅構内の改札口前、2番出口での待ち合わせは、混雑が予想されますので、一般の方にご迷惑がかからない様、ご配慮ください。
- 会場1階からはご入場いただけません。2階入口をご利用ください。
- 会場には、上履き以外では入場できません。上履き（裏面が汚れていないシューズ）を持参願います。靴（下足）袋も持参して頂き、自己管理をお願いします。
- 名札は必ず着用してください。裏面の「緊急連絡カード」には必ず記入願います。なお、名札を忘れた方と校友会の皆さんには、朝の受付で「簡易名札」をお渡ししますので、その場で必要事項を記入し、着用して頂きます。「簡易名札」は持ち帰って処分してください。
- 会場には傘立ての設置はございません。雨天時、長傘でお越しの方には、会場にて長傘用のビニール袋をお渡しいたします。退出時は、受付の箱に入れてお帰りください。
- 各自の座席は、曜日単位、クラス単位で決まっています。競技エリアでの飲食は禁止です。飲食は観客席をお願いします。会場周辺には、飲食店はありませんので、お弁当持参をお願いします。お昼休み以外でも、適時昼食をお取りください。
- 当日発生したゴミは必ずお持ち帰りください。



大阪府高齢者大学校 校歌



1. 若さつむげとつどいし仲間
大阪城をあおぎ見て
昨日知らないひとたちが
今日は虹の絆を結ぶ
We aren't alone, walk on together
元気なシニアの 手本を示そう
われら われらの
大阪府高齢者大学校

2. いにしえ人が夢見しあとの
なにわのみやを横に見て
共に学んだ佳き日々は
あすを生きる勇気になる
We aren't alone, walk on together
若者たちへの 手本を示そう
われら われらの
大阪府高齢者大学校

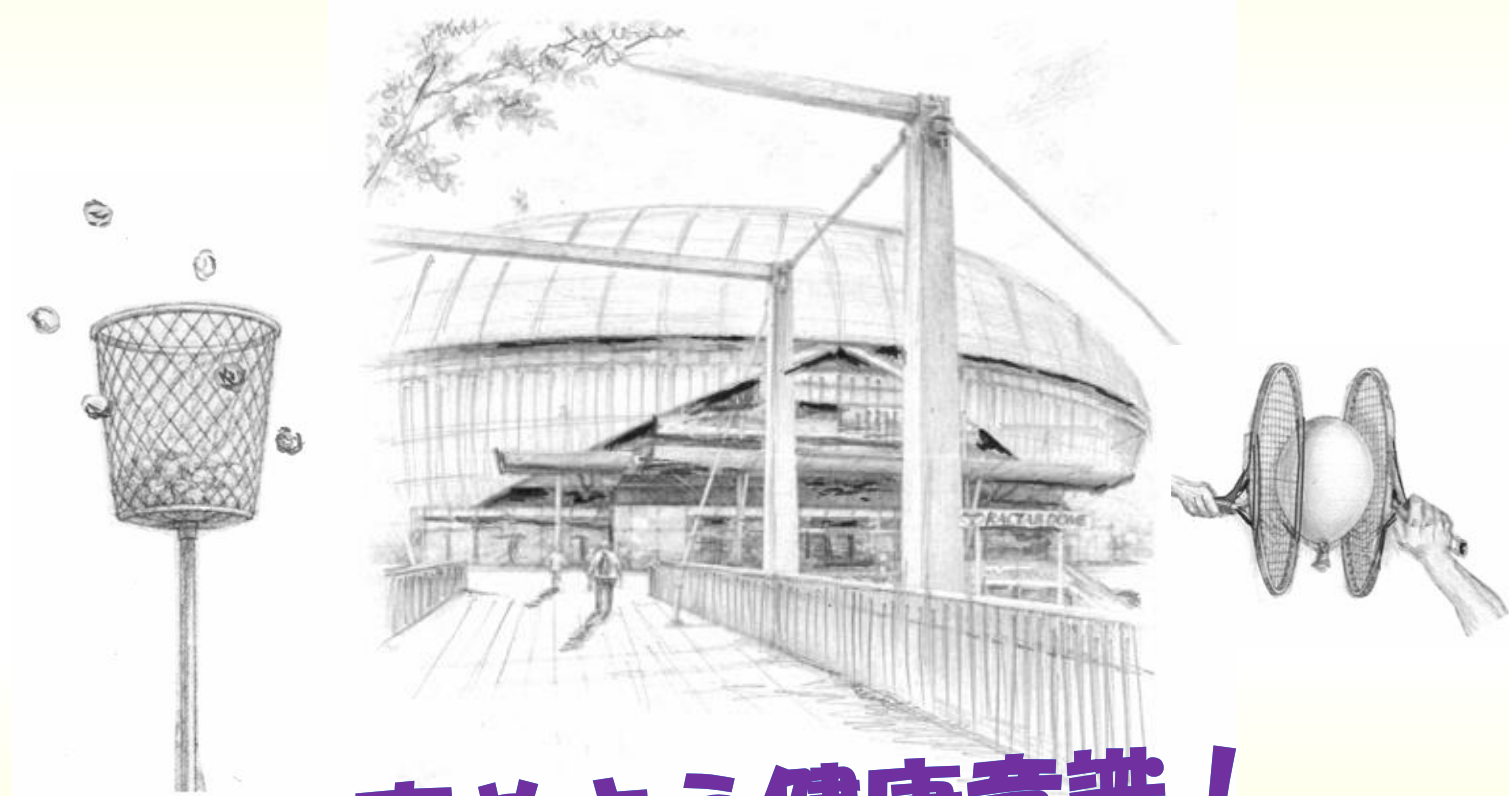


2026 コーダイ 健康まつり



開催日 2026年10月14日（水）

開場 9:30 開会式 10:00



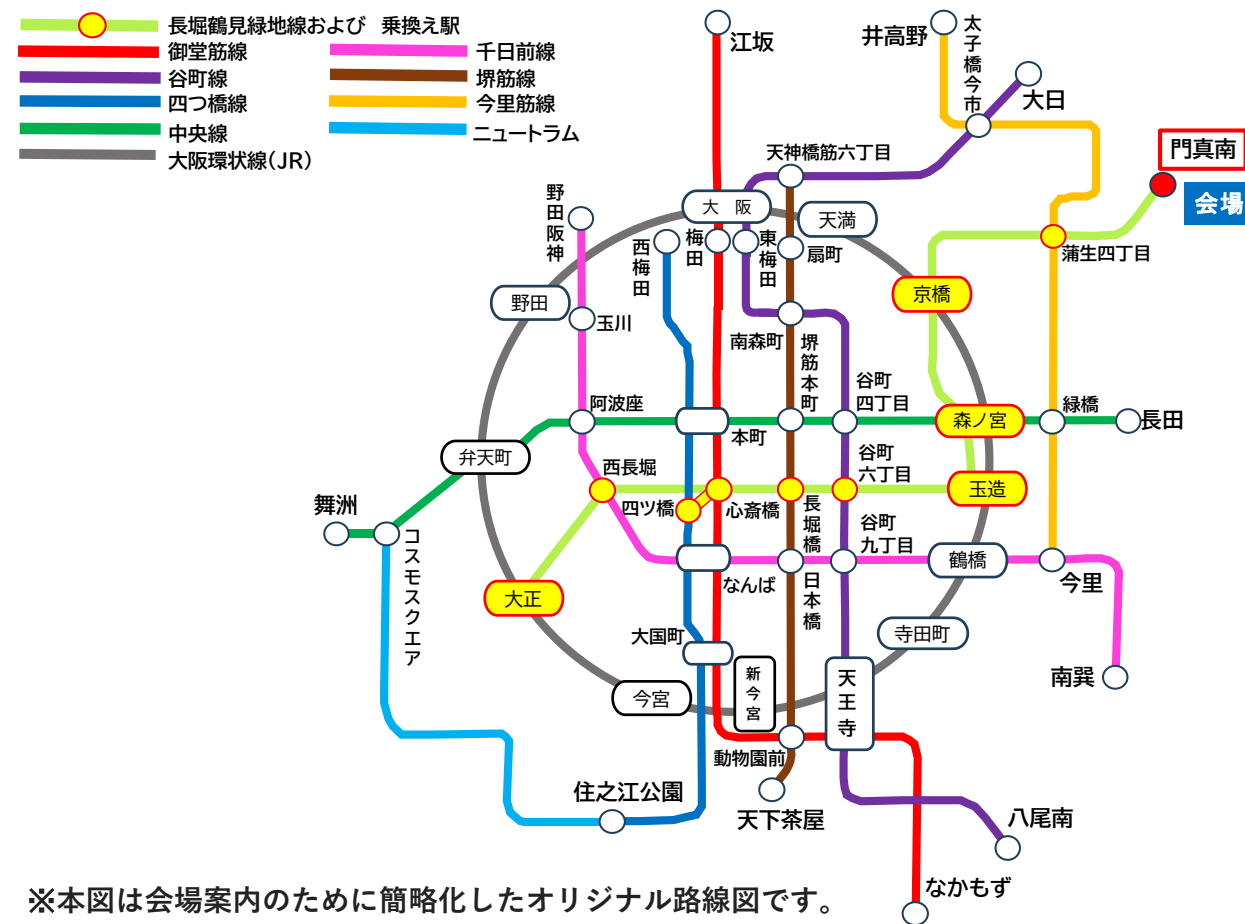
高めよう健康意識！ 大きくしよう仲間の輪！

会場 東和薬品 RACTABドーム
（大阪府立門真スポーツセンター）メインアリーナ
大阪府門真市三ツ島3丁目7-16



【会場へのアクセス】

OsakaMetro長堀鶴見緑地線「門真南駅」下車2番出口よりすぐ。



門真南駅周辺ルートマップ



プログラム

開始時刻	内容		
	競技エリア(中央)	競技エリア(西側)	競技エリア(東側)
9:30	開場	各クラスの健康まつり担当CD、委員長、玉入れのAグループとBグループに参加される方は、競技エリア(中央)に集合願います。	
10:00	開会式 ・開会宣言 ・校歌斉唱 ・理事長挨拶 ・選手宣誓		
10:10	準備体操		
10:30	午前のクラス対抗競技 ★玉入れ (予選・決勝戦を行います)	◆体力測定 種目 ・着座体前屈 ・握力 ・TUGテスト ・開眼片足立ち ・立ち上がり	◆フリーゲーム 種目 ・マグダーツ ・スポーツ輪投げ ・バッコー (得点集計)
12:20	お昼休み ・曲&ダンス 「恋するフォーチュンクッキー」 (盆踊りバージョン)	【～14:00】	
13:00	午後のクラス対抗競技 ★風船ラケットリレー (予選・決勝戦を行います)		
14:30	閉会式 ・成績発表、表彰式 ※1 ・閉会の挨拶、閉会宣言	競技別に表彰します。 〔玉入れ、風船ラケットリレー、フリーゲーム(ゲーム別)、クラス応援〕	
15:00	会場の後片付け (各自ゴミは必ずお持ち帰りください)		

※1 成績発表に参加していないクラスは表彰対象外になります。

各クラスのCDは12時までにクラスの出席人数(受講生)を本部へ連絡願います。

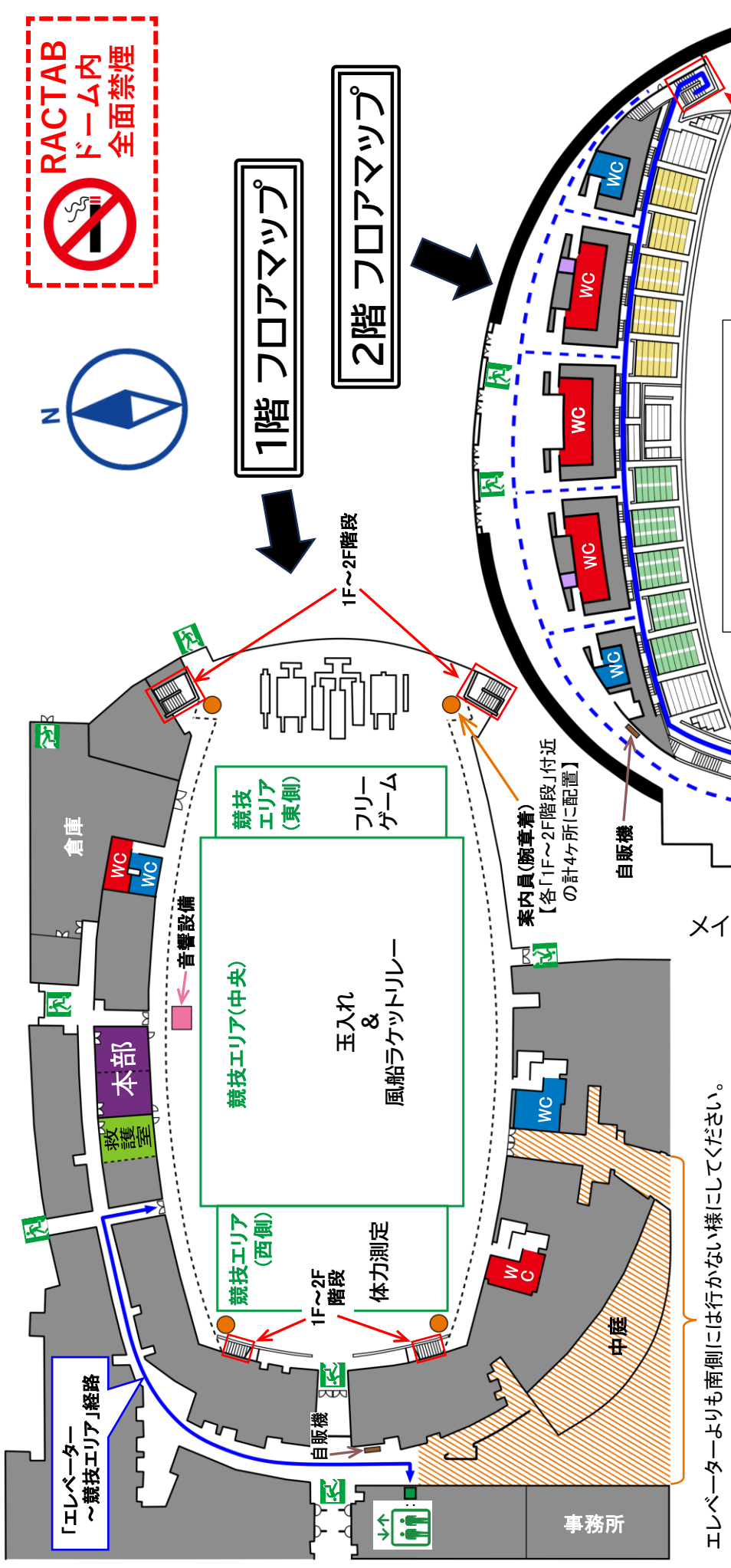
【当日の中止判断について】

- ◆ 暴風警報又は暴風特別警報、**レベル4危険警報**又は**レベル5特別警報**(いずれも河川氾濫・大雨・土砂災害・高潮)発令の場合

午前7時の時点(NHK放送)で、大阪府内(北大阪・大阪市・東部大阪・南河内・泉州)のいずれかの地域において暴風警報又は暴風特別警報、**レベル4危険警報**又は**レベル5特別警報**が発令された場合は中止とします。但し、台風の進路によって、事前に大阪府内が暴風圏に入る確率が高いときは、前日に中止を判断する場合があります。中止と判断した時は、各クラスの緊急連絡網、コーダイホームページ、LINE Caféにて連絡します。なお、地震の場合は震度5弱以上で中止とします。

- ◆ 熱中症**特別警戒アラート**発表の場合

前日[10/13(火)]14時(午後2時)頃、大阪府に健康まつり当日の「熱中症**特別警戒アラート**」が発表されたときは中止します。



エレベーターよりも南側には行かない様にしてください。

各クラス「座席番号」一覧表

科目 番号	科目名 (非公式短縮表記)	座席番号
10	歴史人物	H-2~8-43~47、H-9~ - 42~47
13	未来宇宙AI	H-2~8-37~41、H-9~ - 37~40
2	世界交流	H-2~8-33~35、H-9~ - 33~36
18	朗読	H-2~8-29~31、H-9~ - 29~31
47	英会話	H-2~8-25~27、H-9~ - 25~27
21	暦と伝統行事	H-2~7-19~23、H-9~ - 20~24
22	身の回り法律	H-2~7-13~17、H-9~ - 13~18
52	デジタルフォト	H-2~8-9~11、H-9~ - 10~12
61	医療健康	H-2~8-5~7、H-9~ - 6~8
71	デッサン油彩画	H-2~8-1~3、H-9~ - 1~4
75	似顔絵まんが	G-2~8-33~35、G-9~ - 34~36
3	自然災害	G-2~8-29~31、G-9~ - 30~32
16	世界遺産	G-2~8-25~27、G-9~ - 25~28
7	江戸時代	G-2~7-19~23、G-9~ - 20~24
12	人生100年サイエンス	G-2~7-13~17、G-9~ - 13~18
25	名城	G-2~8-9~11、G-9~ - 10~12
29	日本建築庭園	G-2~8-5~7、G-9~ - 5~8
38	アウトドア	G-2~8-1~3、G-9~ - 1~3
64	パワーボイス	F-2~8-33~35、F-9~ - 34~36
70	絵の基礎美術	F-2~8-29~31、F-9~ - 29~32
78	音楽の森	F-2~8-25~27、F-9~ - 25~27
45	基礎英会話	F-2~7-19~23、F-9~ - 20~24
85	エンタメ	F-2~7-13~17、F-9~ - 13~18
80	和食	F-2~8-9~11、F-9~ - 10~12
15	総合文化	F-2~8-5~7、F-9~ - 5~8
19	近代文学大阪	F-2~8-1~3、F-9~ - 1~3
27	大阪史跡探訪	E-2~8-50~52、E-9~ - 51~53
46	ビギナーズ英語	E-2~8-46~48、E-9~ - 46~49
49	韓国語会話	E-2~8-42~44、E-9~ - 42~44
9	世界日本の今	E-2~7-36~40、E-9~ - 36~41
11	ローマ帝国史	E-2~7-30~34、E-9~ - 30~34
51	WEBデザイン	E-2~8-26~28、E-9~ - 27~29
60	健康スポーツ	E-2~8-22~24、E-9~ - 23~25
72	油彩画応用	E-2~8-18~20、E-9~ - 18~21
30	ブラリ地形	E-2~8-13~17、E-9~ - 14~17
62	住付ボイス水曜	E-2~8-7~11、E-9~ - 8~12
1	子ども実験おもちゃ	A-2~8-18~20、A-9~ - 18~20
17	珠玉古典文学	A-2~8-22~24、A-9~ - 22~25
28	デイスカハ大阪	A-2~8-26~28、A-9~ - 27~29
5	古代史	A-2~7-30~34、A-9~ - 30~35
8	世界史	A-2~7-36~40、A-9~ - 37~41
35	自然	A-2~8-42~44、A-9~ - 42~44
39	アウド・アスリート	A-2~8-46~48、A-9~ - 46~48
48	大阪街かど英語	A-2~8-50~52、A-9~ - 50~53
50	パソコンスキルアップ	B-2~8-1~3、B-9~ - 1~3
74	水彩いろいろ	B-2~8-5~7、B-9~ - 5~8
77	写真表現	B-2~8-9~11、B-9~ - 10~12
63	住付ボイス水曜	B-2~7-13~17、B-9~ - 13~18
76	美の世界散歩	B-2~7-19~23、B-9~ - 20~24
6	鎌倉室町戦国	C-2~7-13~17、C-9~ - 13~18
26	西洋建築探訪	C-2~7-19~23、C-9~ - 20~24
14	ローカル文化	C-2~8-25~27、C-9~ - 25~27
36	植物のふしぎ	C-2~8-29~31、C-9~ - 29~31
37	園芸名人	C-2~8-33~35、C-9~ - 33~36
53	最新ICT	D-2~8-1~3、D-9~ - 1~3
82	世界食文化	D-2~8-5~7、D-9~ - 5~7
83	素敵歳重ね方	D-2~8-9~11、D-9~ - 9~12
73	スタジオアップ水彩	D-2~7-13~17、D-9~ - 13~17
79	歌愛歌楽	D-2~7-19~23、D-9~ - 19~24
81	醸造	D-2~8-25~29、D-9~ - 25~30
84	鉄旅	D-2~8-31~35、D-9~ - 32~36
区民カレッジ		A-2~8-1~17、A-9~ - 8~17
校友会+コーダイスタッフ		D-2~8-37~52、D-9~ - 37~46
コーダイスタッフ		E-2~5-1~6、H-2~5-48~52
(予備席)		B-7.8-25~35、B-9~ - 25~36
		C-7.8-1~11、C-9~ - 1~12

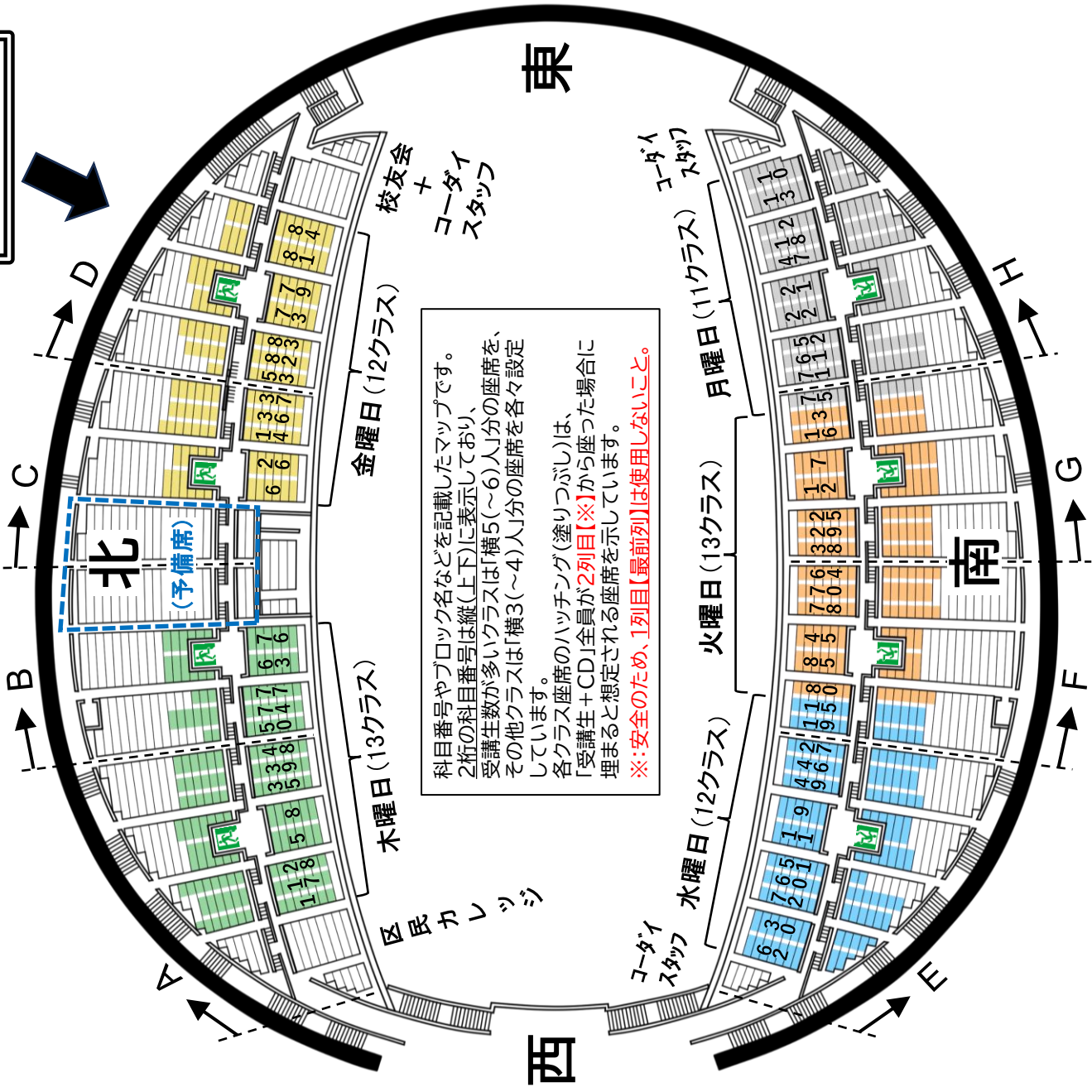
＝「ブロック名の英文字(＊1)－前後位置の数字(＊2)－左右位置の数字(＊3)」
＊1: A B C D E F G H (8ブロック)のいずれか
＊2: 最前列が1で、そこから上に何番目か
＊3: 各ブロックの西端列が1で、そこから東側に何番目か

競技エリア(1F)への移動など、「観客席内の通路()」を通して行くのが近くて分かり易いですが、混雑時など「迂回経路()」もご利用ください。

受付(朝のみ)
「名れが無い方」「手を消毒される方」以外は、受付に来ていただく必要はありません。

多目的トイレ
【2Fの4ヶ所で使用可能】

座席マップ

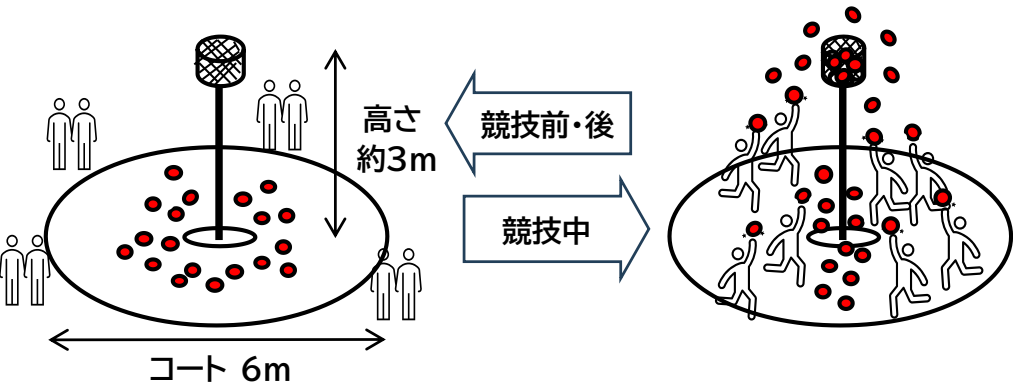


科目番号やブロック名などを記載したマップです。
2桁の科目番号は縦(上下)に表示しており、受講生数が多いクラスは「横5(～6)人」分の座席を、その他クラスは「横3(～4)人」分の座席を各々設定しています。
各クラス座席のハッチング(塗りつぶし)は、「受講生+CD」全員が2列目【※】から座った場合に埋まると想定される座席を示しています。
※: 安全のため、1列目【最前列】は使用しないこと。

玉入れ（クラス対抗競技）方法

玉入れコート6m内の床に散らばった玉を拾い、高さ約3mのかごの中に制限時間内に、より多くの玉を入れる競技です。

- 競技エリアにかごを8台設置し、1グループ計8クラスが同時に競技します。 ※全8グループ
- 各クラスの参加人数は10名以内とします。
- 参加人数が10名に満たない場合でも参加することは出来ますが、同一曜日の他クラスから補充しても10名以内なら競技可能です。
- 制限時間は1ゲーム40秒とします。40秒以内にすべての玉を入れたクラスがある時は、その時点で終了とし、そのクラスが1位となります。
- 予選8グループ各1位の8クラスで、決勝戦を実施します。



【競技方法】

1 競技前

- 準備委員は、玉 100個(1コート)をコート内に散りばめる。
- 競技者は、スタートの合図があるまで、各クラスのコート外で待機する。

2 競技中

- スタートの合図とともに、コート内の床に散らばっている玉を拾ってかごに投げ入れる。
- 玉は1個ずつ投げる。複数個一緒に投げてはいけない。
- ジャンプして投げたり、走って来て投げたりしてはいけない。
- 終了(スタートから40秒後)の合図があったらすぐに手を止め、コート外へ出る。
- 終了後に投げ入れた球はカウントから除外する。
- 40秒以内にすべての玉をかごに入れたクラスが出た場合、その時点でゲーム終了としそのクラスが1位となる。

3 競技後:玉数カウント・勝敗・退場

- 各チームが、準備委員と一緒に自分のかごに入っている玉の数を数える。
- みんなで掛け声に合わせて、8台同時にかごから玉を2個ずつ出しながらカウントする。
- 最も多くの玉を入れていたクラスが勝ちとなる。同数の場合はジャンケンにより決定する。
- 競技者は、コート外へ散乱した玉をコート内に戻し、退場する。

【決 勝】

- 予選8グループ各1位の8クラスで決勝戦を実施する。
- 玉数の多いクラス順に、1位、2位、3位を決定し表彰する。同数の場合はジャンケンにより決定。
- すべての玉をかごに入れたクラスが複数ある時は、時間の早い方から1位、2位、3位とする。

【注意事項】

競技者は、玉入れ動作に集中しているので周りがよく見えない場面や、他の競技者が視界に入らない場面が多くなるので、ぶつかって怪我をしないように、競技者自身や周りの人も気をつけましょう。

玉入れ（クラス対抗競技）組み合わせ

- A・Bグループに参加するクラスの玉入れ競技者は、開会式10分前の9時50分までに競技エリアに集合し、10時からの開会式に参加をお願いします。
- Cグループ以降の各グループは、全員そろって下表に記載の「各グループ集合時間」までに集合場所へ集まってください。＜時間厳守＞

予選

グループ名	コート	スタート時間	曜日	科目番号	科目名
Aグループ 集合時間 10:20	1	10:30	月	2	世界まるごと交流科
	2		火	3	自然災害を学ぶ科
	3		水	9	世界の今、日本の今を知る科
	4		水	11	ローマ帝国史科
	5		木	1	子どもとふれあう科学実験・手作りおもちゃ体験科
	6		木	5	古代史料(邪馬台国～倭国政治)
	7		火	7	江戸時代を学ぶ科(江戸開府～明治維新)
	8		金	6	鎌倉・室町・戦国時代を学ぶ科

グループ名	コート	スタート時間	曜日	科目番号	科目名
Cグループ 集合時間 10:40	1	10:50	月	13	未来へ・宇宙とAIをやさしく学ぶ科
	2		火	25	名城を講師と巡る科
	3		水	27	大阪の史跡探訪科
	4		水	30	ブラリ地形探訪科
	5		木	28	ディスカバー大阪まち歩き科
	6		木	35	自然から学ぶ科
	7		火	29	日本建築と日本庭園探訪科
	8		金	26	西洋建築探訪科

グループ名	コート	スタート時間	曜日	科目番号	科目名
Eグループ 集合時間 11:00	1	11:10	月	21	暦と日本伝統行事科
	2		火	64	アンチエイジング・パワーボイス®科
	3		火	70	絵の基礎を楽しく学ぶ美術科
	4		水	51	WEBデザイン科
	5		木	50	生活に役立つパソコン・スキルアップ科
	6		木	63	アンチエイジング'イキイホ'イス®科 木曜コース
	7		金	37	園芸名人になリませんか科
	8		金	53	最新のICTを楽しく学び・体験する科

グループ名	コート	スタート時間	曜日	科目番号	科目名
Gグループ 集合時間 11:20	1	11:30	月	52	パソコンで始めるデジタルフォト活用科
	2		月	61	医療と健康を楽しく学ぶ科
	3		火	80	和食を愛する科
	4		水	62	アンチエイジング'イキイホ'イス®科 水曜コース
	5		木	76	美の世界と美術散歩科
	6		—	—	校友会＋コーダイスタッフ
	7		金	81	醸造を楽しく学ぶ科
	8		金	82	世界の食文化・知って作って楽しむ科

グループ名	コート	スタート時間	曜日	科目番号	科目名
Bグループ 集合時間 10:30	1	10:40	月	10	歴史を彩る人物を学ぶ科
	2		火	12	新・人生100年時代のサイエンス科
	3		水	15	総合文化科
	4		水	19	近代文学で見る大阪・聴く、視る、歩く科
	5		木	8	世界史を楽しむ科
	6		木	17	今こそ読みたい珠玉の古典文学科
	7		火	16	世界遺産を楽しく学ぶ科
	8		金	14	ローカル文化探検科

グループ名	コート	スタート時間	曜日	科目番号	科目名
Dグループ 集合時間 10:50	1	11:00	月	18	朗読を楽しむ科
	2		火	38	アウトドア科
	3		水	46	会話を楽しむビギナーズ英語科
	4		水	49	韓国語会話を楽しく学ぶ科
	5		木	39	アウトドア科アスリートコース
	6		木	48	大阪街かど英語DE案内科
	7		火	45	基礎英会話科
	8		金	36	植物のふしぎ科

グループ名	コート	スタート時間	曜日	科目番号	科目名
Fグループ 集合時間 11:10	1	11:20	月	22	身の回りに関する法律を易しく学ぶ科
	2		月	47	英会話を楽しむ科
	3		火	78	音楽の森を楽しむ科
	4		水	60	健康づくり運動・スポーツ科
	5		木	74	水影画いろいろ科
	6		—	—	区民カレッジ
	7		金	73	ステップアップ！水影画科
	8		金	79	歌を愛し歌を楽しむ科

グループ名	コート	スタート時間	曜日	科目番号	科目名
Hグループ 集合時間 11:30	1	11:40	月	71	デッサンから学ぶ油彩画科
	2		月	75	似顔絵まんが科
	3		火	85	エンターテインメントを楽しく学ぶ科
	4		水	72	油彩画応用科
	5		木	77	写真表現科
	6		—	—	—
	7		金	83	素敵な處の重ね方を学ぶ科
	8		金	84	鉄道を学び旅を楽しむ科

決勝戦

グループ名	コート	スタート時間	曜日	科目番号	科目名
決勝戦 集合時間 11:50	1	12:00			Aグループ 1位
	2				Bグループ 1位
	3				Cグループ 1位
	4				Dグループ 1位
	5				Eグループ 1位
	6				Fグループ 1位
	7				Gグループ 1位
	8				Hグループ 1位

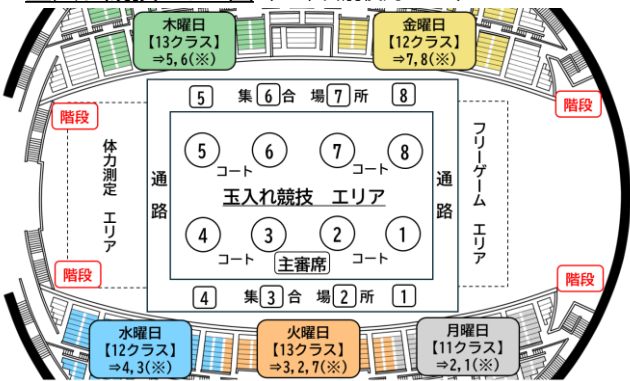
玉入れ競技エリア図（※:曜日別使用コート）

The diagram illustrates the layout of the Ball Toss Competition Area, which is a circular facility divided into several sections. The central area is labeled '玉入れ競技 エリア' (Ball Toss Competition Area) and contains eight numbered courts (1-8) arranged in a circle around a central '主審席' (Referee's Seat). The area is surrounded by '通路' (Passages) and 'フリーゲーム エリア' (Free Game Area). The diagram also shows the location of the '体力測定 エリア' (Physical Measurement Area) and the '階段' (Stairs). The usage of the courts is indicated by color-coded boxes around the perimeter, showing which courts are used on which days and for which classes.

Usage by Day:

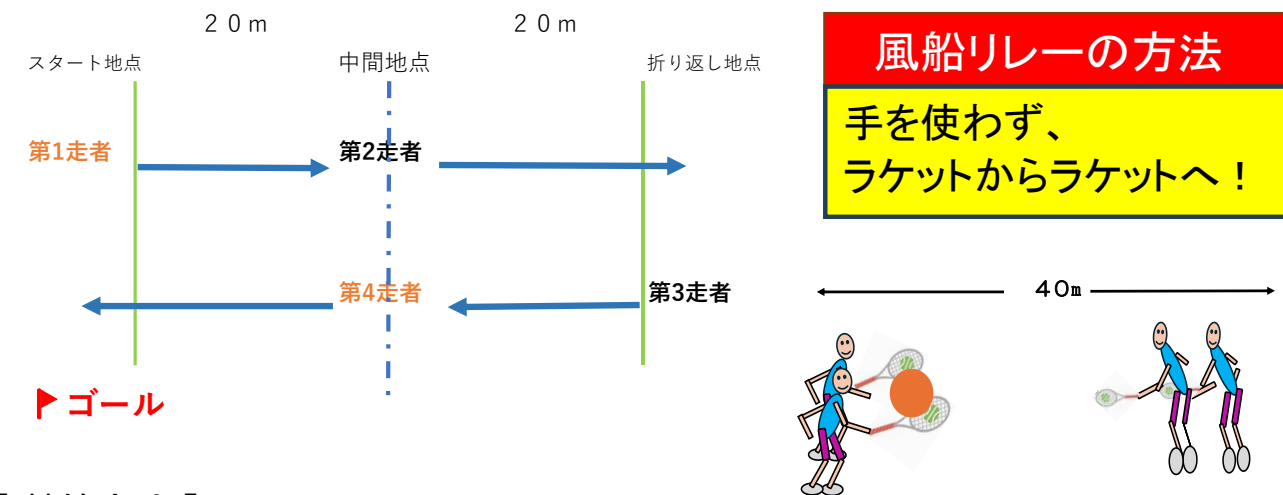
- 木曜日 [13クラス] ⇒ 5, 6(※)
- 金曜日 [12クラス] ⇒ 7, 8(※)
- 水曜日 [12クラス] ⇒ 4, 3(※)
- 火曜日 [13クラス] ⇒ 3, 2, 7(※)
- 月曜日 [11クラス] ⇒ 2, 1(※)

玉入れ競技エリア図（※:曜日別使用コート）



風船ラケットリレー（クラス対抗競技）方法

- ・20m先の次走者に2人1組で風船をリレーして、ゴールまでの速さを競うゲームです。（コースは40m、チームで1往復）
- ・各チーム8人で、8チームが同時に競技する。
- ・予選8グループ各1位の8クラスで決勝戦を実施します。



【競技方法】

- ① ペア走者は決められたコースを走行する。
- ② ペア走者は、ラケットで風船を挟み込むようにして落とさないように走り、手を使わず、次の走者に風船を渡す。
- ③ 風船を落とした場合、他のコースを妨害せず自分のコースに戻り、落とした場所から再開する。
- ④ 風船を拾う際には手を使わずラケットを使って拾い上げる。
- ⑤ 風船を手でついたり、足で蹴ってはならない。
- ⑥ 第1走者が、第2走者に風船をリレー、同時に第1走者は、第4走者にラケットを渡す。
- ⑦ 第2走者が、第3走者に風船をリレー。
- ⑧ 第3走者が、第4走者に風船をリレー。
- ⑨ ゴールは最終の第4走者が風船を落とさずゴールラインを通過した時とする。
- ⑩ ラケットは、リレー地点の回収箱に返却する。
- ⑪ 各予選グループの1位で決勝戦を行います。
- ⑫ 決勝戦の1位～3位までを表彰します。
- ⑬ タイム計測はありません、ゴール同着とみられた場合はジャンケンにより決定します。

風船ラケットリレー（クラス対応競技）組み合わせ

予選

集合時間	レーン	スタート時間	曜日	科目番号	科目名
Aグループ 集合時間 13:00	1	13:10	月	2	世界まるごと交流科
	2		月	10	歴史を彩る人物を学ぶ科
	3		月	13	未来へ・宇宙とAIをやさしく学ぶ科
	4		月	18	朗読を楽しむ科
	5		月	21	暦と日本伝統行事科
	6		月	22	身の回りに関する法律を易しく学ぶ科
	7		月	47	英会話を楽しむ科
	8		月	52	パソコンで始めるデジタルフォト活用科

集合時間	レーン	スタート時間	曜日	科目番号	科目名
Bグループ 集合時間 13:07	1	13:17	月	61	医療と健康を楽しく学ぶ科
	2		月	71	デッサンから学ぶ油彩画科
	3		月	75	似顔絵まんが科
	4		火	3	自然災害学ぶ科
	5		火	7	江戸時代を学ぶ科
	6		火	12	新・人生100年時代のサイエンス科
	7		火	16	世界遺産を楽しく学ぶ科
	8		火	25	名城を講師と巡る科

集合時間	レーン	スタート時間	曜日	科目番号	科目名
Cグループ 集合時間 13:14	1	13:24	火	29	日本建築と日本庭園探訪科
	2		火	38	アウトドア科
	3		火	45	基礎英会話科
	4		火	64	アンチエイジングパワーボイス®科
	5		火	70	絵の基礎を楽しく学ぶ美術科
	6		火	78	音楽の森を楽しむ科
	7		火	80	和食を愛する科
	8		火	85	エンターテインメントを楽しく学ぶ科

集合時間	レーン	スタート時間	曜日	科目番号	科目名
Dグループ 集合時間 13:21	1	13:31	水	9	世界の今、日本の今を知る科
	2		水	11	ローマ帝国史科
	3		水	15	総合文化科
	4		水	19	近代文学で見る大阪・聴く・見る・歩く科
	5		水	27	大阪の史跡探訪科
	6		水	30	ブラリ地形探訪科
	7		水	46	会話を楽しむビギナーズ英語科
	8		水	49	韓国語会話を楽しく学ぶ科

集合時間	レーン	スタート時間	曜日	科目番号	科目名
Eグループ 集合時間 13:28	1	13:38	水	51	WEBデザイン科
	2		水	60	健康づくり運動・スポーツ科
	3		水	62	アンチエイジング・イキイホ・イス®科 水曜コース
	4		水	72	油彩画応用科
	5		木	1	子どもとふれあう科学実験・手作りおもちゃ体験科
	6		木	5	古代史科
	7		木	8	世界史を楽しむ科
	8		木	17	今こそ読みたい珠玉の古典文学科

集合時間	レーン	スタート時間	曜日	科目番号	科目名
Fグループ 集合時間 13:35	1	13:45	木	28	ディスカバー大阪まち歩き科
	2		木	35	自然から学ぶ科
	3		木	39	アウトドアアスリートコース
	4		木	48	大阪街かど英語DE案内科
	5		木	50	生活に役立つパソコン・スキルアップ科
	6		木	63	アンチエイジング・イキイホ・イス®科 木曜コース
	7		木	74	水彩いろいろ科
	8		木	76	美の世界と美術散歩科

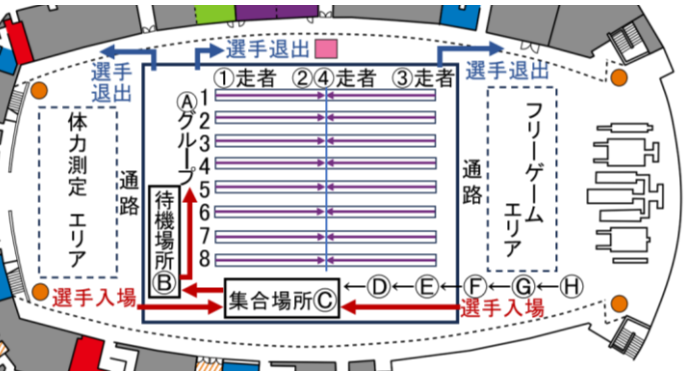
集合時間	レーン	スタート時間	曜日	科目番号	科目名
Gグループ 集合時間 13:42	1	13:52	木	77	写真表現科
	2		金	6	鎌倉・室町・戦国時代を学ぶ科
	3		金	14	ローカル文化探検科
	4		金	26	西洋建築探訪科
	5		金	36	植物のふしぎ科
	6		金	37	園芸名人になりません科
	7		金	53	最新のICTを楽しく学び・体験する科
	8		金	73	ステップアップ！水彩画科

集合時間	レーン	スタート時間	曜日	科目番号	科目名
Hグループ 集合時間 13:49	1	13:59	金	79	歌を愛し歌を楽しむ科
	2		金	81	醸造を楽しく学ぶ科
	3		金	82	世界の食文化・知って作って楽しむ科
	4		金	83	素敵な歳の重ね方を学ぶ科
	5		金	84	鉄道を学び旅を楽しむ科
	6				区民カレッジ
	7				校友会＋コーダイスタッフ

決勝戦

集合時間	レーン	スタート時間	曜日	科目番号	科目名
決勝戦 集合時間 14:00	1	14:10			A グループの1位
	2				B グループの1位
	3				C グループの1位
	4				D グループの1位
	5				E グループの1位
	6				F グループの1位
	7				G グループの1位
	8				H グループの1位

風船ラケットリレー エリア図



『 体力測定 』

～自分の今を知ろう～

もしかしてフレイル？

測ることは、
フレイル予防の第一歩



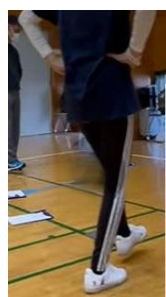
測定 ② 握力（筋力）

- 握力は手や腕の筋力だけでなく、全身の筋力と相関があります。握力が強いほど杖や手すりの把持力に関係し、転倒リスクが低く日常生活の安全性に直結します。
(左右を測定し良い方の記録を評価)



測定 ④ 開眼片足立ち（平衡性）

- 目を開けて行うことで、視覚情報を使った姿勢保持能力や下肢の筋力・神経協調性を確認できます。立ってられる時間が短いと、転倒の危険性が高くなります。
(左右を測定し良い方の記録を評価)



- 5cm程浮かせ時間を測定し1回目で120秒間できた人は2回目を行いません。

測定 ① 着座体前屈（柔軟性）

- 腰・背中・太もも裏側の筋肉など股関節周囲の柔軟性を測り、靴下を履く、床の物を拾うなど生活機能の維持・転倒予防の指標として重要です。
(2回測定し良い方の記録を評価)



測定 ③ TUGテスト(機敏性)

- 方向転換に必要な立ち直り反応や転倒リスクなど身体機能が確認できます。椅子から立ち上がり、3m歩行、方向転換、再着座までの時間を測定します。
(2回測定し良い方の記録を評価)



測定 ⑤ 立ち上がり（下肢筋力）

- 下肢筋力は、歩行や椅子の立ち座り、階段昇降などの日常動作に密接に関係し、全身の筋力とも相関があります。低下すると転倒や疾病のリスクが高くなります
(測定は1回。30秒間の立ち上がり回数)



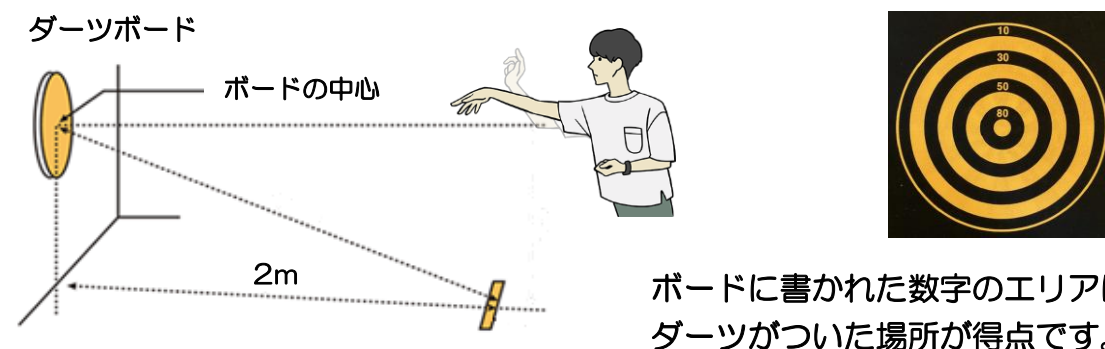
『 フリーゲーム 』

クラスの得点に関係しない、だれでも参加できるゲームです。

★★ 気軽に楽しめるゲームを3種目実施します。★★
各ゲーム上位3人を表彰します。

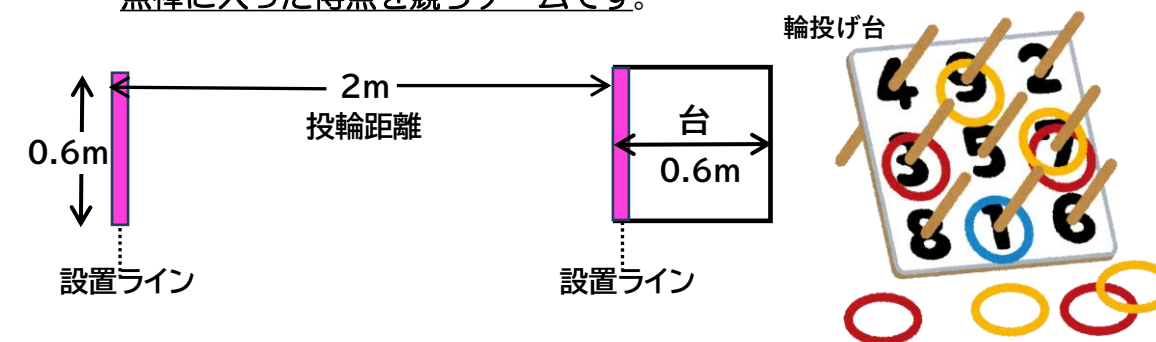
1. マグダーツ（マグネット ダーツ）

ダーツボードに10本のダーツを投げて得点を競うゲームです。



2. スポーツ輪投げ

ボードに書かれた数字の得点棒をめがけて9回リングを投げ、点棒に入った得点を競うゲームです。



3. バッゴー

4m(女子)/6m(男子)先のボードのホールにビーンバック8個を投げ入れ得点を競うゲームです。

