



スポーツの秋

過ごしやすい気候となり、体を動かすには良い季節になりました。

去る8月27日、スポーツ健康都市宣言を記念した「健康スポーツ体験会」を市民体育館で開催いたしました。当日は多くの皆さまにご来場いただきましたこと、大変うれしく思います。スポーツ体験教室に参加していた親子が、目を輝かせながら楽しんでいる姿がほほ笑ましく、とても印象に残りました。

私も、手のひらをセンサーに当てるだけで野菜摂取レベルが測定できる「ベジチェック」を体験し、食生活の重要性に改めて気付かされました。

また、10月9日（日）には、上尾運動公園で「市民体育祭」が開催されます。体育祭コーナーの他、今回、新たにボルダリングをはじめ、ノルディックウォーキングやアキュラシーなどの体験コーナーを設けています。お子さまとも一緒に楽しむことができますので、一緒に汗を流してみませんか。当日は体脂肪の測定や健康相談も実施しておりますので、ご自身の体の状態を把握してみましましょう。

ことしは上尾シティハーフマラソンが3年ぶりに帰ってきます。スポーツ健康都市を掲げる上尾市としては、さまざまな機会を通じて、市民の皆さまがスポーツと関わりを持ち、楽しみながら食や健康への意識醸成も図れるよう目指してまいります。



野菜摂取レベルを測定



円盤を投げて競うアキュラシー