

# 五小校区球技大会



長五校区総合型地域スポーツクラブ主催:スポーツフェスティバル

**日 時:11月23日(祝) 9時~14時**

**場 所:長岡第五小学校 体育館**

**内 容:ミニバレー、スリータッチその他**

当日参加者で抽選を行いチームを編成します。

簡単なルールで、初めての方も楽しめます。

優勝カップ、豪華景品有り!?

**参加費:200円**

大会運営ボランティアも募集しています。

※注意:徒歩で参加してください。(運動場で防災訓練有り)

**練習日:毎週木曜日19時~21時**

申し込み先:長五クラブハウス FAX748-9620

E-mail:nagago5com@k.email.ne.jp



# 長岡第五小学校区 地域コミュニティ協議会ニュース

編集発行：長岡第五小学校区地域コミュニティ協議会事務局電話 748-9620

長五小校区

# 防災総訓練

防災フェスタ&スポーツデー



“避難”集合 長五小グラウンド

11月23日(祝)午前9時30分

消火器訓練(午前9時45分～)

バケツリレー(40人から50人)

可搬ポンプ放水訓練(奥海印寺・太鼓山・谷田各自治会自主防災会)

第3分団ポンプ車放水訓練

災害用マンホールトイレ設置訓練

炊き出し訓練(10時50分～) **ぶた汁試食** 非常食試食

体験コーナー(10時50分～12時30分)

- ・起震車体験コーナー
- ・煙体験コーナー
- ・AED講習コーナー
- ・防災クイズコーナー
- ・大声コーナー
- ・レスキュー体験コーナー
- ・消防車・救急車・救助車展示コーナー

- スポーツデーも兼ねています。是非 子ども同伴で気軽に ご参加ください

## さあ みんなで参加しよう！

# [コミュニティ協議会や地域の行事などを紹介]



第50回市民大運動会  
10月7日(日) 長五小学校



優勝 下海印寺地区  
準優勝 東山 地区  
第三位 奥海印寺地区

スポーツ吹き矢に挑戦  
(総合型スポーツクラブ協力)  
誰でも簡単にできますよ♪



太鼓山自治会「敬老の集い」9月17日(祝)



長五小学校清掃 9月1日(土)  
(コミュニティ協議会も参加)



安全パトロール 8月23日(木)  
(防犯委員・少年補導委員合同)



高台「夏まつり」8月25日(土)  
雰囲気ててますね



第二天神の杜「夏まつり」8月18日(土)  
(コミュニティ協議会も参加)



# 長五校区総合型地域スポーツクラブ からのお知らせ

平成24年度スポーツフェスティバル講演会

## 運動すれば長生きが出来るのか!?

同志社大学

スポーツ健康科学部スポーツ健康科学科 教授

京たなべ・同志社スポーツクラブ 会長

ノルディックウォーキング マスターインストラクター

竹田 正樹 先生

日時: 11月18日(日曜日)

10時~11時30分



場所: 長岡第五小内 クラブハウス(定員50人)

参加費: 会員無料(当日会員申し込みの方も無料です)

一般参加 500円

ノルディックウォーキング体験会(高校生以上)

体験会: 13時~14時(クラブハウス前集合)

体験場所: 長岡第五小周辺(定員20人雨天中止)

参加費: 会員無料(当日会員申し込みの方も無料です)

一般参加 500円(ポールレンタル、保険)



申込み、問い合わせ: 長五クラブハウス FAX 748-9620

E-mail: naga5com@k.email.ne.jp

お名前、連絡先を記入の上、上記へ連絡ください。

体験会参加希望の方は、身長、年齢の記入をお願いします。

申込み締め切り: 先着順、定員に達し次第締め切ります。

平成24年度のスポーツフェスティバルでは、同志社大学、スポーツ健康科学科教授 竹田先生をお迎えし「運動すれば長生きができるのか」と題して中高年の方に健康に対するアドバイスを頂くとともに、足腰に少し不安を感じておられる方からプロスキーヤーのトレーニングまで幅広く安全に全身運動が出来る、ノルディックウォーキングの体験会を開催をします。みなさまの参加をお待ちしております。