

第28回 かつのタートルマラソン大会 兼 鹿角市スポーツ少年団交流大会

日時 令和8年 **10月12日(月)**
9:00スタート

会場 鹿角市総合運動公園内

日 程

- 8:30～ 受付(総合競技場入口)
- 9:00～ 開始式・シルバーリハビリ体操(準備運動)
- 9:40～ 5kmマラソン スタート
- 9:55～ 3kmラン スポーツ少年団 スタート
- 10:00～ 3kmラン&ウォーク スタート
- 10:20～ 1kmラン&ウォーク スタート

運動習慣はじめ隊 開催中は、ベジメータ(野菜摂取量測定)・骨密度測定を実施します。

種 目 等

- ① 1kmラン&ウォーキング
- ② 3kmラン&ウォーキング
- ③ 5kmマラソン

シルバーリハビリ体操とは

道具を使わず、どのような姿勢でも、誰にでもできるように組み立てられた体操です。生活動作が楽になる、肩痛・膝痛・腰痛・転倒予防の効果が期待できます。マラソンの準備体操にもおすすめ!

鹿角市では、この体操を広めるために、シルバーリハビリ体操指導士が中心となって活動しています。青いポロシャツが目印です!

市内7か所で地区教室を開催!

地区教室の日程、
体操動画はこちらから→



みんなで楽しく汗を流して
**日頃の運動不足を
解消しましょう!**

参 加 料

500円 (小学生以上は保険料を含む)
幼児は無料です。

対 象 者

幼児～(制限なし)

※自分のペース、子供のペースに合わせてゆっくり歩いてもかまいません。



【講師】大湯リハビリ温泉病院
理学療法士 大田 健太郎 氏

申 込 書

フリガナ		年 齢	幼児は○	性 別	参加種目
氏 名		歳		男 ・ 女	
フリガナ		年 齢	幼児は○	性 別	参加種目
氏 名		歳		男 ・ 女	
フリガナ		年 齢	幼児は○	性 別	参加種目
氏 名		歳		男 ・ 女	
フリガナ		年 齢	幼児は○	性 別	参加種目
氏 名		歳		男 ・ 女	
フリガナ		年 齢	幼児は○	性 別	参加種目
氏 名		歳		男 ・ 女	
フリガナ		年 齢	幼児は○	性 別	参加種目
氏 名		歳		男 ・ 女	
フリガナ		年 齢	幼児は○	性 別	参加種目
氏 名		歳		男 ・ 女	
連絡先	〒		参 加 種 目		
	(TEL)		① 1kmラン&ウォーク ② 3kmラン&ウォーク ③ 5kmマラソン		

■申込締切 令和8年10月8日(水)

(参加賞準備のため、事前申し込みにご協力ください。)

■申込方法 上記申込書に必要事項を記入の上、参加料を添えてお申込みください。

■申 込 先 〒018-5201 鹿角市花輪字荒田4-1

鹿角市記念スポーツセンター

■そ の 他 大会を中止する判断に至った場合には、鹿角市スポーツ協会

・ホームページ(<http://www.ink.or.jp/~kazuno-sports/>)にて案内します。

お問い合わせ

NPO法人鹿角市スポーツ協会 TEL&FAX0186-23-5850