

【しまトレ交流大会&e スポーツ体験会（初倉会場） タイムスケジュール】

時 間	所要時間	内 容	備 考
前 日		荷物の積み込み	公用車 2台
12:00頃	約60分	会場準備	スクリーン、プロジェクター等
13:00	30分	受付	参加者70名ほどの予定 (現在募集中)
		司会準備、挨拶準備 席の案内(必要であれば)	開始前のアナウンス お手洗い場所 など
13:30	しまトレ交流大会&e スポーツ体験会 開始		
13:30	5分	市長挨拶	
13:35	15分	長期活動団体 表彰	
13:50	20分	アイスブレイク	
		「しまだ市っ歌りげんき体操」 講義・実技 (青野宏子先生)	
14:10	15分	「しまだ茶っかりながいき体操」	水分補給を促す
		講義・実技 (リハライフサポート 理学療法士)	
14:25	10分	休憩	水分補給を促す
14:35	55分	eスポーツの体験	
15:30	しまトレ交流大会&e スポーツ体験会 終了		
15:30	30分	椅子の片付け	
15:30 ~16:00		その他 参加者解散(終わった方から随時)	
16:00	解散		