いよいよ開幕！

ねんりんピック彩の国さいたま2026

問／ねんりんピック室　☎463-1273

いくつになっても好きなことを いくつになっても挑戦を

スポーツでも趣味でも、地域の活動でも。
好きなことを楽しみ、仲間と笑いあう。新しいことに挑戦する。
元気のきっかけは人それぞれです。
小さなきっかけが日々の楽しみを広げてくれます。
ねんりんピックには、さまざまな競技を楽しみながら、
全国の仲間とともに交流し、
挑戦をつづける選手たちが集まります。

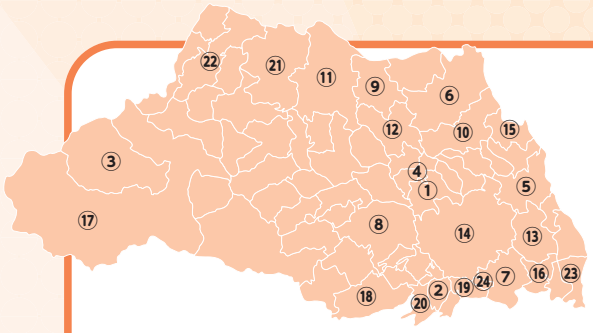
ねんりんピックが応援する「元気な毎日」

いつまでも好きなことを楽しみ、自分らしく過ごすためには、毎日の健康づくりも大切です。
健康づくりは特別なことではなく、日々の生活の中でできることから無理なく始めることがこれからの元気につながります。ねんりんピックをきっかけに、自分の健康についても考えてみませんか？
当日は、会場で健康づくり教室も開催します！

ねんりんピックって？

「ねんりんピック彩の国さいたま2026」は、スポーツや文化活動を通じて、健康づくりや生きがいづくり、地域を超えた交流を楽しむ祭典です。埼玉県では初開催。24市町でさまざまな交流大会やイベントが開催されます。

問…問い合わせ



ねんりんピック開催MAP

①上尾市	弓道
②朝霞市	空手道
③小鹿野町	サイクリング
④桶川市	インディアカ
⑤春日部市	卓球
⑥加須市	グラウンド・ゴルフ
⑦川口市	水泳、健康マージャン
⑧川越市	ダンススポーツ
⑨行田市	剣道
⑩久喜市	レクリエーションダンス
⑪熊谷市	ソフトテニス、ラグビーフットボール
⑫鴻巣市	ソフトボール
⑬越谷市	太極拳、軟式野球
⑭さいたま市	テニス、サッカー、なぎなた、俳句、軟式野球
⑮幸手市	囲碁
⑯草加市	ボウリング
⑰秩父市	ペタンク
⑱所沢市	スポーツウエルネス吹矢
⑲戸田市	マラソン
⑳新座市	マレットゴルフ
㉑深谷市	ゲートボール
㉒本庄市	ゴルフ
㉓三郷市	スポーツチャンバラ
㉔蕨市	将棋

朝霞市では空手道交流大会を開催!!

大会日程

11月8日(日)・9日(月)

会　場	朝霞市立総合体育館
開始式	11月8日　午前9時～
予　選	11月8日　午前10時頃～
準決勝・決勝	11月9日　午前9時40分頃～

空手道は今回初めてねんりんピックの開催種目に！

全国から空手を愛し、挑戦を続ける選手たちが集まります。60歳を過ぎても、技を磨き、仲間と競い挑戦する選手たちの姿を、ぜひ会場でご覧ください！

世界トップレベルの技を間近で！

東京2020オリンピック空手女子形銀メダリスト

清水希容（しみずきよう）さん特別演武も開催！

詳細や当日イベントについては、次のページへ

朝霞から全国の舞台へ！

朝霞市からは総勢10人の方が8つの種目で全国に挑みます。選手の皆さんにエールを送りましょう！

- 空手道　加来昌樹（かくまさき）さん
- 弓道　清水ゆかり（しみず）さん　花房実美（はなふさじつみ）さん
- 卓球　浅川洋子（あさかわようこ）さん　三條省二（さんじょうしょうじ）さん
- 将棋　平伸弘（たいらのぶひろ）さん
- ラグビーフットボール　天春孝（あまかすたかし）さん
- テニス　藤原佐美子（ふじわらさみこ）さん
- マラソン　武貴志（たけたかし）さん
- 軟式野球　野崎太一（のざきたいち）さん

※市外局番のない電話番号は『048』をつけておかけください。

みんなで迎えよう ねんりんピック！

ねんりんピック当日は競技だけでなく、さまざまなイベントも開催されます

観る（み）

東京2020オリンピック空手女子形銀メダリスト

清水希容（しみずきよう）さん 特別演武

開始式や表彰式にはぽぽたんも応援に！

日時 11月8日㈰　午後０時45分頃～

会場 総合体育館　メインアリーナ

ねんりんピックで空手道が初開催されることを記念して、東京2020オリンピック空手女子形銀メダリストの清水希容さんによる特別演武を実施。世界を舞台に磨かれた、力強く美しい「形」をぜひ会場でご覧ください!!

体験する（たいけん）

ろう空手道体験教室 要申込

日時 11月8日㈰　午後2時～3時頃　**会場** 総合体育館　2階スタジオ

東京2025デフリンピック日本代表の監督による「ろう空手道」の体験と朝霞市聴覚障害者協会による「ろうの世界」を知る講座を開催します。聞こえない人とのコミュニケーションを学びながら、ろう空手道を体験してみませんか？

講師 （一社）全日本ろう者空手道連盟　高橋朋子（たかはしともこ）さん、朝霞市聴覚障害者協会　民部愛紀（みんぶあき）さん

定員 15人程度（予約制・先着順）　**対象** どなたでも（聴覚に困難のある方も参加できます）

申込方法 電話（☎463-1273）・ねんりんピック室窓口・メール（✉nenrin@city.asaka.lg.jp）で

高橋朋子さん

健康づくり教室

日時 11月8日㈰　午前10時～午後4時20分　・　9日㈪　午前10時～午後3時

会場 総合体育館　駐車場

血管年齢、ベジチェック（推定野菜摂取量の測定）のほか、「声の元気度」「おいしく食べ続ける力」「足腰レベル」のチェックなど、さまざまな角度から自分の健康状態をチェックできるブースを設置。
元気な毎日を過ごすために、まずは自分の健康状態をチェックしましょう。

楽しむ（たの）

出店ブース ＆ 共同開催！キテレツえんにち

飲食物や物販、ワークショップ等、最大30を超える店舗が出店します。

日時 11月7日㈯　午前11時～午後8時
11月8日㈰　午前10時～午後5時

会場 総合体育館　駐車場

よさこい鳴子踊りの演舞

関八州よさこいフェスタ連絡協議会による歓迎の演舞を実施します。

日時 11月8日㈰　午前9時30分頃～

会場 総合体育館　メインアリーナ

空手の熱戦を観戦したい人も、イベントを楽しみたい人も、ちょっと立ち寄りたい人も…

11月8日・9日は朝霞市立総合体育館へ！

問…問い合わせ