

“ 新 (大人の講座) ”

ニュースポーツ教室を

開催いたします

- ❖開催日 : 年10回 6月～翌年3月(月曜日)
- ❖開催日程: 6月8日(月) 7月13日(月) 8月24日(月)
9月14日(月) 10月12日(月) 11月16日(月)
12月14日(月) 1月18日(月) 2月15日(月)
3月15日(月)



ニュースポーツのすすめとして

いつでも・どこでも・だれでも・いつまでも

『健康づくり・認知予防』

楽しい笑いで脳のトレーニングをしてみませんか !!



〔 ニュースポーツ競技種目 〕

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| ○ボッチャ (パラリンピックの競技) | ○3on3 (2人ずつのゲーム、ペアが板上の3つの穴に入れる) |
| ○スターホールズ (テント上に開いた穴に次々とボウルを入れていく) | ○inダンボールゲート (数字を書いたダンボールにボウルをバットで打つ) |
| ○おじゃみスロ- (おじゃみを投げて多く乗ったチームの勝ち) | ○ディスク合わせ (両チームがディスクを投げ多く枚数がある方が勝つ) |
| ○ディスクン (赤と青のディスクを的に交互に投げ近い方が勝ち) | ○スプーンレース (色々なスプーンでボウルをリレーする) |
| ○囲碁ボール (25の升に白・黒10個ずつ投げ5個並べると勝ち) | ○ストラックアウト (1～9の的をめがけてボウルを投げる) |

2020年度

橋岡会館定期講座受講生申込み書にご記入よろしく申し上げます。

橋岡会館 水谷

