



令和6年度 盛岡市西部公民館

# 健康いきいきスポーツ教室

誰でも気軽に楽しめるニュースポーツで体を動かそう

	開催日時	申込開始日時	種目
1	5月22日(水) 10:00~11:30	5月9日(木) 10:00~	ボッチャ
2	6月26日(水) 10:00~11:30	6月4日(火) 10:00~	
3	7月24日(水) 10:00~11:30	7月4日(木) 10:00~	卓球バレー
4	8月28日(水) 10:00~11:30	8月7日(水) 10:00~	
5	9月25日(水) 10:00~11:30	9月5日(木) 10:00~	シャフルボード
6	10月23日(水) 10:00~11:30	10月8日(火) 10:00~	

【場所】盛岡市西部公民館 1階 プレーホール

受付は電話・窓口で



【ニュースポーツ】

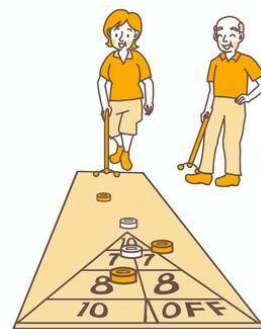
- ・ボッチャ ※ジャック(目標球)と呼ばれる白いボールに赤青それぞれ6球ずつのボールをいかに近づけるかを競います。
- ・卓球バレー ※卓球台を囲むように2チームが座り、音が出る卓球用の球をネットの下を転がして打ち合います。
- ・シャフルボード ※細長い杖(キュー)で円盤(ディスク)をコートに押し出し、得点区域にディスクを多く留めて点数を競います。

【対象】どなたでも参加できます

【講師】盛岡市スポーツ推進委員

【経費】30円(保険料)

【持ち物】運動ができる服装、上履き、飲み物、タオル



<お申し込み・お問い合わせ先>

盛岡市西部公民館

〒020-0134 盛岡市南青山町 6-1 ☎019-643-2288