

軽スポーツをやってみませんか ～健康管理と地域への参加をサポートします～

[講座紹介]健康寿命を延ばすには、日頃から運動の習慣が大切です。老若男女を問わず、体への負担も少なく、誰でも楽しめ、何より仲間同士のコミュニケーションが脳の活性化に繋がります。また、地域活動への参加のきっかけにもなりますので、ぜひ大勢の方のご参加お待ちしております。

時間 木曜日 9:30～11:30

講師 佐伯 幸男 (まなびすと)

場所 新居浜市民体育館 ほか※

補助 和田 哲 (まなびすと)

定員 30名 受講料 1,200円

回	日 程	テーマ (内 容)
1	6月8日 ※生涯学習センター 第1研修室	「軽スポーツへの誘い」 前半：軽スポーツ紹介の動画を放映 後半：身近にできる軽スポーツ（輪投げ、ダーツ）
2	6月29日	「スマイルボーリング」 ボーリングをアレンジした軽スポーツで、投球位置からゲートを通 過させ、10本のピンを倒すゲームです。
3	7月13日	「シャッフルボード」 コート反対側の得点圏に向かって、スティック（棒）でディスク （円盤）を押し出して得点を競います。
4	8月10日	「カローリング」 氷上のカーリングを体育館等の床面でも手軽にできるように考えら れたニュースポーツです。年齢、性別に関わらず、誰もが楽しむこ とができます。

* 運動が出来る服装でお越しください。

* 持参品：体育館シューズ（2回目以降）、飲み物、タオル