

～ニュースポーツを楽しもう～

参加
無料

わくわく♥健康教室

第3回はボッチャ&シャフルボード
ポールウォーキングの指導もあるよ

右の二次元
バーコード
からも申込
可能です。



7/23(日)

時間：午前9時～正午頃（受付 午前8時30分～）
会場：アスパル アリーナ

「だれもが、いつでも、どこでも、いつまでも、気軽に自由に楽しめる」ニュースポーツを通して、健康づくり、仲間づくり！！今年度は、5月から11月まで全7回の教室を開催しています。3回目となる今回は、カーリングのように頭脳プレーが勝敗を左右する「シャフルボード」、東京パラリンピックの正式種目だった「ボッチャ」をお楽しみいただきます。やったことがなくても、誰でもすぐにできます。みなさん、お気軽にご参加ください。

- 対 象 小学生以上
- 内 容 アスパル体操で軽く体をほぐし、ポールウォーキング。
ボッチャとシャフルボードの簡単な講習・練習をした後、
みんなでプレーを楽しむ。
- 服 装 運動しやすい服装、体育館シューズ
- 持 ち 物 飲み物、タオル、ポール（お持ちの方）
- 申込期限 7月16日（日）
- 問 合 先 生涯学習課（アスパル内）TEL32-5122 FAX32-1937

参加者には、
健幸ポイント
進呈！！

きりとりせん

「第3回わくわく健康教室（ボッチャ・シャフルボード）」参加申込書（提出先：生涯学習課）

氏 名	性別	年齢	住 所	電話番号

「ボッチャ」ってどんなスポーツ？

ヨーロッパで生まれたスポーツで、パラリンピックの正式種目です。赤・青のボールをそれぞれ 6 球ずつを投げたり、転がしたり、当てたりして、いかにジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに近づけるかを競います。場所を取らず、手軽に行うことができるゲームであるため、年齢・性別・体格に関わらず、どなたでも気軽に参加できるスポーツです。ルールも参加者に合わせて、いくらでも工夫が可能です。



「シャフルボード」ってどんなスポーツ？



シャフルボードは、コートの反対側にある得点圏（ダイヤグラム）に向かって、ディスクを「キュー」と呼ばれるスティックで押し進め、得点を競うゲームです。一度、得点圏にディスクが入っても、相手のディスクに押し出されると0点になってしまいます。ビリヤードのようにディスク同士のクッションを計算する楽しさもあり、微妙な駆け引きや戦術が物を言う知的なスポーツです。力は必要としないので、子どもから高齢者まで、誰でも手軽に楽しめるスポーツです。

※詳しいルールは当日、スポーツ推進委員が説明します。

今後の予定

時間は午前9時から正午（受付8時30分～）、場所はアスパルアリーナ

第4回 8月20日（日） ボッチャ大会&スーパードライブ

第5回 9月24日（日） スーパードライブ&シャフルボード

第6回 10月15日（日） スーパードライブ&ドッチビー

第7回 11月26日（日） スーパードライブ大会&ガラッキー

第4回のボッチャ大会、第7回のスーパードライブ大会には賞品もご用意しています。

「健幸ポイントアプリ」をはじめよう！



Android 用



iPhone 用

左の二次元バーコードからアプリをダウンロードして、健幸アプリをはじめよう！健幸ポイントは、多可町スポーツDAY事業に参加することで貯まるほか、1日の歩数や各種イベントに参加することなどで貯まります。

貯まった健幸ポイントは、商品券等（1ポイント＝1円相当）と交換できます。