

無料 令和 2 年度
健康教室 (3回シリーズ)
第3回 参加者募集!

『ニュースポーツ』を楽しもう!

第3回目は ファミリーバドミントンと
 スーパードライブ (ソフト卓球) 体験
 日時・会場：令和2年11月8日(日) アスパルアリーナ
 午前9時~正午頃 (受付 午前8時30分~)
 (気象警報発令時等は中止)



対 象：小学生以上

内 容：アスパル体操で軽く体をほぐし、ファミリーバドミントンとスーパードライブ (ソフト卓球) の簡単な講習・練習をしたあと、みんなで試合をして楽しむ。

申込み：下欄申込書に記入し、**10月30日(金)午後5時まで**に下記いずれかへ。(TEL・FAX 可)
 ・生涯学習課(アスパル内)・加美プラザ・八千代プラザ ※いずれの施設も 8:30~22:00 まで開館

参加費：**無料** ※教室中の事故等は、町加入保険の範囲内での補償となります。

持ち物：体育館シューズ、水分補給用飲み物、タオル、マスクなど。(運動のできる服装で)

その他：当教室は“多可町スポーツ DAY” 健幸ポイント対象事業です。(健幸ポイントが貯まります)
 (健幸ポイントを貯めるには「加西・多可健幸アプリ」をダウンロードしてください)

「多可町 運動施設の使用にかかる新型コロナウイルス感染症対策ガイドライン」に基づき実施します。
 コロナの感染予防を各自していただき ご参加いただきますようお願いいたします。
 (裏面もご覧ください)

【協力】

多可町体育協会
 多可町婦人会
 多可町スポーツクラブ 21 連絡協議会



【主催・問合せ先】多可町スポーツ推進委員会

事務局/〒679-1114 多可町中区岸上 281-51 生涯学習課(アスパル内)
 TEL (0795) 3 2 - 5 1 2 2 FAX (0795) 3 2 - 1 9 3 7



『わくわく♥健康教室 第3回(ファミバド・ソフト卓球)』参加申込書 令和2年 月 日

お名前	性別	年齢	ご住所(番地まで)	連絡先電話番号
	男・女	才		
	男・女	才		
	男・女	才		

✓チェック □個人で参加 □試合時このメンバーで希望 緊急時連絡先電話番号

※ご記入いただく個人情報厳正に管理し、当事業関係以外には使用いたしません。

ファミリーバドミントンってどんなスポーツ？

バドミントンの羽根にスポンジボールをつけたシャトルをシャフトの短いラケットを使い、3人対3人で打ち合います。

手のひら感覚でシャトルが打て、さらにスポンジボールに羽根がついていることでスピードが抑えられ、初めての人でもラリーが続きます。

子どもから高齢者まで幅広い年齢層で楽しめます。

スーパードライブ（ソフト卓球）ってどんなスポーツ？

スーパードライブ（ソフト卓球）は、高砂市のスポーツ推進委員の方が考案された競技でラージボール（直径44ミリメートルのピンポン玉）を使ったダブルスの卓球です。

早い打球（スマッシュ）を打つことは禁止されており、ラリーが続けやすいので、初心者と経験者の差が少なく、子どもから高齢者まで誰でも気軽に楽しめる競技です。

※詳しいルールは 当日に説明します。

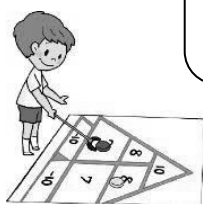
楽しくて良い運動になりました。
(70代～)

第1回目 感想

ポッチャもシャフルボードも難しかったけど楽しめました。(20代)

スポーツ＝スポーツする・・・楽しむものであることが、よく分かるメニューでした。老若男女入り混じってできる貴重なもの。健常者、障害者問わず協力できる場所もいい。今日の体験を忘れないうちに2回目ができるといいのだが。(40代)

楽しいひとときを過ごせました。
(70代～)



またこのような機会がありましたら声をかけて頂けたらと思います。(20代)

『予告』

11月29日(日)「ふるさと紅葉ウォーク」を開催します。ぜひご参加ください。詳しくは11月広報折込チラシにて



加西・多可健幸アプリ



アップル QR

加西・多可健幸アプリ



グーグルプレイ QR

