

～ニュースポーツを楽しもう～

わくわく♥健康教室

第1回はボッチャ&ドッチビー

ポールウォーキングの指導もあるよ

参加
無料

右のQRからも
申込可能です。



5/28(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回の教室を予定しています。子どもたちに大人気の「ドッチビー」、東京パラリンピックの正式種目だった「ボッチャ」をはじめ、さまざまな種目をご用意しています。やったことがなくても、誰でもすぐにできるものばかり。家族、友達、ご近所、みなさん、お誘い合わせの上、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。
ボッチャとドッチビーの簡単な講習・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

■問 合 先 生涯学習課（アスパル内）TEL32-5122 FAX32-1937

第2回以降の
参加者には、
健幸ポイント
進呈！！

きりとりせん

「第1回わくわく健康教室（ボッチャ・ドッチビー）」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。



「ドッジビー」ってどんなスポーツ？



9m×18mのコート（バレーボールコートの大きさ）で、ソフトディスクを使用して1チーム 13 人で行うドッジボール形式のゲーム。相手チームにディスクを当てられたプレイヤーは外野に出なければならず、相手チームにディスクを当てた外野のプレイヤーは内野に入ることができます。決められた時間内に、相手チームよりも多くのプレイヤーが内野に残っていたチームが勝ちとなります。ソフトディスクを使用するため怪我が少ない一方で、短時間で運動量を確保できるため、日

本中の小学校で授業やレクリエーションの教材として取り入れられています。ドッジボールと区別するため、「ドッジビー」ではなく「ドッチビー」が種目名称となっています。

※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2回 6月25日（日） ボッチャ&ガラッキー

第3回 7月23日（日） ボッチャ&シャフルボード

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 QR 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。