

定期的に軽い運動（健康づくり）＆親睦（会話）を楽しみませんか！

# 卓球/ショートテニス/バトミントン/ソフトバレー/ヨガ 体験募集・継続参加募集

- ◆健康管理で軽い運動したいが機会がない！
- ◆時間に余裕ある時だけ参加したい！（自由参加）
- ◆参加時間も自由！（30分～120分：各自判断）
- ◆自分にあったスポーツを選択（4種類）！

※まずは、体験頂き、継続参加は各自が判断！

## 【体育館4：半面貸切：バトミントン3面分】

■日 時：木曜日/毎週 10:00-12:00

※期 間：第2期：12月～3月（年間行事移行予定）

■場 所：福井市北体育館 福井市天池町5-65

種 目	用 具	履物
卓 球	ラケット（子供/孫/友人等から借りれる方は持参）	内 ズック
	ボール：一般球（ラージ球検討：高齢者クラブが使用）	
ショートテニス 年配/子供向き ボールが遅い	ラケット（4本有り） ■子供用テニスラケット改造 2-3000円程度 ※参加者増/年間行事に移行の際は各自で購入予定。	
	ボール：スポンジボール（一般） ※ラージボール”高齢者”有り	
バトミントン	ラケット（子供/孫/友人等から借りれる方は持参）	
	羽：一般羽	
ソフトバレー	ボール	
	ネット：正規より低めセット（アキレス腱/肉離れ低減）	
ヨ ガ	第2期：冬季休止（体育館の温度/講師都合等を踏まえ検討中）	
	※第1期：「2024/9-11月」：第1・3木曜日（10:00-11:00）	
その他 要望多数の際 検討	1) ピラティス/エアロビクス : 指導者がおられた場合は検討！ 2) ボッチャ/モルック等 : 上記の競技が困難な方 3) バウンドテニス : ショートテニスより難易度高い 4) フラボールバレー : 最低 8名必要	

- 参加費 1) 初回体験：無料  
2) 継続参加 100円/日

### ■今後の予定について

- 1) 活動期間：期間限定 → 1年中に移行
- 2) 活動回数：1回/週 → 春；2～3回/週に移行

※連絡先：松愛会役員（畑 充）

■用具”ラケット等”必要な方は事前連絡下さい。