

2022年6月28日(火)10時~11時半 パート1(全5回講座)

# 健康づくり教室「ちむどんどん」

これまで3地区でそれぞれ開催していた「健康教室」と「レクリエーションスポーツ教室」が1つになって新しく生まれ変わりました!

前日の豪雨でグラウンドの状態が悪かったため、グラウンドゴルフの代わりにニュースポーツをしました。



1. 開校式



2. おらほのラジオ体操



## ペタンク 南フランス発祥の国民的スポーツ。

目標球に球を投げ合い、相手より近づけることで得点を競います。

球を投げたり、当てたり、転がしたり、滑らしたり、、、チームごとに戦略を練ることで優勝を目指せることから、年齢や体格にかかわらず、子供からお年寄りまで楽しむことができるのがペタンクの魅力です。



## モルック フィンランド発祥のスポーツ。

木製の棒(モルック)でピンを倒し得点を競います。

ルールが簡単なので、老若男女を問わず、幅広い世代が一緒に楽しめるスポーツとして注目度が上がっています。



次回の健康づくり教室ちむどんどんは7月12日です。