

しのぶスポーツ交流会

ソフトバレー



ゴム製の柔らかいボールを使った4人制のバレーボールでスピードもゆっくりと安全でラリーも続きやすく、性別年齢を問わず楽しめる競技。

ボッチャ



赤チームと青チームに分かれて、それぞれ6球ずつのボールを白色のジャックボールに、いかに近づけられかを競うスポーツ。

ヨガ



講師は篠生在住のヨガインストラクター、岡村幸代さん。心身の緊張をほぐしリラックスして行いましょう。

両手に専用ポール（ストック）を持って上下肢を十分に動かすので、体の筋肉の殆どを意識して、使うことが出来る。

ノルディックウォーキング



日時 3月15日(日) 9時 開会式

(雨天時、ノルディックウォーキングは中止となります。)

場所 篠目体育館集合 **開会式後、ヨガは細野自治会集会所へ各自移動**

持参するもの 体育館シューズ、飲み物等 **ヨガマットをお持ちの方はご持参ください**

申込方法 各集落の体育推進員へ申込書を提出、又は篠生分館(☎083-955-0011)で電話による申し込みも受け付けます

申込締切日 3月6日(金)

※きりとり※

※きりとり※

申込用紙

自治会名	氏名	参加したい競技(1つOをつけてください)
		ソフトバレー / ボッチャ / ヨガ / ノルディックウォーキング
		ソフトバレー / ボッチャ / ヨガ / ノルディックウォーキング
		ソフトバレー / ボッチャ / ヨガ / ノルディックウォーキング
		ソフトバレー / ボッチャ / ヨガ / ノルディックウォーキング

主催 篠生スポーツ協会

共催 阿東地域交流センター篠生分館