

# バリアフリー のびのびスポーツ教室

大きな体育館でいろんなスポーツ（遊び）でのびのびと体を動かしましょう！

どんなスポーツ  
をするの？

ディスクゴルフ、  
RDチャレンジ、  
カローリング、ボッチャ  
アキュラシーなど！  
※詳しくは裏面をご覧ください。

## 開催日時

13時～15時

- ① 6月 2日（日）
- ② 6月 22日（土）
- ③ 8月 3日（土）
- ④ 8月 24日（土）
- ⑤ 9月 29日（日）

※最終日は芋煮会を予定。  
（参加費大人500円）

兄弟姉妹（家族）の参加もOK！

基本参加費

**無料**

■お問い合わせ・申込み先 ※新型コロナウイルス感染症の状況によっては日程変更や中止の場合もあります。

📍 村山市民体育館 電話 0237-56-3377 ✉ info@murayama-sports.com

いずみ、たいよう、おひさま、ライフサポート縁を利用の方は事業所へ提出可

## 詳細について

1 持ち物 内履き(シューズ)、汗拭きタオル、飲み物等

## 2 主なスケジュール

13時00分 集合・受付

13時15分 準備体操

13時30分～15時 スポーツ活動(休憩時間含む)

15時00分 解散

## 3 実施種目(例)

### (1)RDチャレンジ

- ・フライングディスクを投げ、番号ボードを射抜くゲーム

### (2)カローリング

- ・ジェットローラーを使用し、ポイントゾーンに向けて得点を競う競技
- ・最初は、ボーリングのピンを倒すゲームから始める

### (3)ディスクゴルフ

- ・フライングディスクを投げて、ゴールに何回で入れたかを競うゲーム

### (4)ボッチャ

- ・ボールを投げて目標(ジャックボール)に近づけるように投げ合う競技
- ・最初は投球ラインから2～3m先のフラフープに入れることから始める

### (5)アキュラシー

- ・フライングディスクを使い円形の的(5m・7m)を通過させその回数を競う

4 その他 小学生以上のボランティア参加者と一緒に交流する日があります



RDチャレンジ



カローリング



ディスクゴルフ  
アキュラシー



ボッチャ