

令和3年10月19日

「みずき野リンリン健康フェスタ」開催予告

11月13日(土) ※雨天時は14日(日)

みずき野町内会

実施予定の種目は

玉入れ

ラジオ体操後、参加者全員で、
紅白に分かれて実施



町内ウォーキング

町内コースをウォーキングし、途中の甘酒茶屋で里山観察



体力測定

- ① 握力
- ② 長座体前屈
- ③ 開眼片足立ち
- ④ 10m障害物走行(歩行可)

ボッチャ

今年の東京パラリンピックで行なわれたゲームです。



輪投げ

9本の輪を的に投げる



体験・練習(輪投げサークル)

毎月、第1・3・4木曜日
10:00~
郷州公民館

★スポーツ雪合戦(学生による企画)

雪玉に似せたソフトな玉で、陣取りを行うゲーム
デモンストレーション

ソフトボール

参加者でチーム分け、
60分打切り

体験・練習
サークル名: モデラート
毎週 火曜日・金曜日9:30~
みずき野野球場(第一調整池)



※ スポーツ保険加入の為、25日回覧日に「参加申込書」を配布します。