

ココロとカラダを動かそう

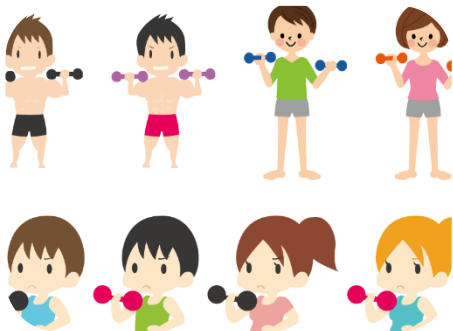
# 簡単筋トレとボッチャボールを

## 利用した運動体験

2024年10月12日(土)

群馬県社会福祉総合センター7階体育室  
(前橋市新前橋町 13-12)

- 簡単筋トレ (運動の強度や量などは、各自の状態に合わせて参加できます)
- ボッチャボールを使った運動



講師

理学療法士

参加費

無料

内容

ボッチャは、ジャックボール(目標球)に、自分のチームのボールをいかに近づけるかを競うスポーツです。カーリングのように相手チームのボールをはじいたり、的となるジャックボールをはじいて移動させることができます。パラリンピックの正式競技となっていますが、障害の有無にかかわらず、老若男女、誰にでも楽しめるスポーツとして注目されています。

持ち物

- 屋内用運動靴または靴底の泥や汚れをきれいにした運動靴  
(ボッチャボールを利用するため、汚れを落とした運動靴をご持参ください)
- 運動できる服装 (ジーンズやベルトのあるズボンは避ける)
- 水分補給用飲料  
(熱中症対策のため、講座中に水分補給できるようご準備ください/館内自販機あり)
- 汗拭きタオル (※今回は、ヨガマットやバスタオルは必要ありません)

申込

QRコード、✉ katudo.compassion@gmail.com  
☎ 090-7884-7275 (月~土: 9:00~18:00)

R5.6 群馬県広域的居場所づくり事業  
任意団体 コンパッション

「カラダ」が変わると「ココロ」も変わります。  
日頃、運動している人も、あまり運動していない人も、お気軽にご体験ください。