



障害のある方もない方も
誰でも楽しめる
スポーツがあります!

スポーツ・レクリエーション教室

～ボッチャ・シットイングバレーボール～

6月15日(日)・11月2日(日)

時間 13:30～15:30 (受付13:00～)

会場 青峰学園 体育館 (青梅市大門三丁目12番地)

送迎バス 河辺駅 発着 (要予約) ※送迎バスは先着順です。定員には限りがございます。

※写真はイメージです。

河辺駅から
送迎バスがあり
行きやすかった!



ボッチャ

6月15日

ボッチャは、赤・青それぞれ6個のボールをジャックボール (目標球) と呼ばれる白いボールに近づけるかを競うスポーツです。
上手く投げられるか不安、ルールがわからないといった初心者の方でも参加できるよう、講師が優しくサポートします。

シットイングバレーボール

11月2日

シットイングバレーボール (座位バレーボール) は、座った姿勢で行うバレーボールで、走る・跳ぶといった動作がないので、どなたでも参加できます。
バレーボール初心者の方でも楽しめるよう、講師がサポートします。

YouTube「トリカツチャンネル」にて
シットイングバレーボールを紹介中!



◀詳しくは
コチラ

