

＼ここのえ夢クラブ主催／

軽スポーツ教室 体験会

～ピックルボール～

参加
無料

令和5年

6/6・6/20 (火)

九重文化センター体育館にて

19:30-20:30

対 象 どなたでも

持 ち 物：体育館用シューズ・
タオル・飲み物

ラケット、ボールはお貸しします

お申込み等は必要ありません。



お問い合わせ先

九重文化センター内夢クラブ事務室

0973-76-3888 (梅木)



ピックルボールとは？

ピックルボールとは・・・
板状のパドル（卓球ラケットより一回り大きめ）を使いプラスチック製の穴あきボールを打ち合うスポーツ

ルールはテニスに近く、テニス、バドミントン、卓球を元に考えられたスポーツです♪

Facebookにピックルボールの動画を掲載しています



ここのえ夢クラブ



告知!!

まだまだ…先ですが、今年も歩きまーす♪

2023

おはよう!

早朝ノルディックウォーキング

東飯田地区・野上地区・飯田地区・南山田地区

～ 健康のことが気になる方へ～

ウォーキングの習慣化に向けてのきっかけづくりになりますよ!

ぜひ、お気軽にご参加ください♪

誰でも気軽に
参加できますよ♪

ウォーキング
仲間ができるかも



指導者：健康運動指導士

山本 幸雄

◇当日、ノルディックポールはお貸しいたします。

この機会にぜひお試しください

集合時間

早朝 6時30分

(終了時間：7:30)

持ち物

タオル・水分補給用の飲み物

ストレッチを含め
約1時間

服装

動きやすい服装・靴

受付方法

事前の申し込みは必要ありません。
当日受付いたします。

参加費
無料

その他

- ・発熱にかかわらず体調のすぐれない場合は参加をご遠慮ねがいます
- ・健康アプリ「おおいた歩得(あるとっく)」のポイント対象事業です

雨天中止
(小雨も中止)



○どの地区にも自由にご参加ください♪

実施地区	実施日	集合場所
野上地区	7月 3日(月) / 7月10日(月)	九重町活いきランド 野球場
南山田地区	7月17日(月) / 7月24日(月)	南山田ふれあい交流センター
飯田地区	7月31日(月) / 8月 7日(月)	長者原ビジターセンター前
東飯田地区	8月21日(月) / 8月28日(月)	旧東飯田中学校グラウンド

問い合わせ先

0973-76-3888(梅木) 九重文化センター内夢クラブ事務室

主催： ここのえ夢クラブ

