

一緒にニュースポーツを体験してみませんか？

令和5年度

60歳以上の市民の方対象

# シニアスポーツスクール

★ノルディック・ウォーキングを楽しみたい人におすすめ



①令和6年3月5日(火) 10時～12時

@フラワータウン市民センター

フラワータウンウォーキングコース約4.5kmをノルディック・ウォーキング

/ボッチャ体験

★モルックを楽しみたい人におすすめ

②令和6年3月7日(木) 10時～12時

@有馬富士共生センター

有馬富士共生センター周遊コース約2.6kmをノルディック・ウォーキング

/モルック体験

※各回先着30名です。

※1日単位でのお申込みです。両日お申込みいただけます。

※雨天の場合は内容を変更します。

※傷害保険には加入しますが、十分にご注意ください。

## ノルディック・ウォーキングとは

北欧発祥の両手にポールを持って歩く運動。

有酸素運動や健康増進など各自の目的に応じた様々な応用ができます。



## モルックとは

フィンランド発祥のゲームを元に開発された木の棒を投げてピンを倒し、得点を競うスポーツ。

ルールは簡単で多くの人と一緒に楽しむことができます。



## ボッチャとは

ヨーロッパ発祥の多くの人と一緒に競い合えるスポーツ。

2チームに分かれ、目標球に向かってボールを投げるなどし、どちらが近くに配置できるかを競う。



お申込はチラシ裏面をご確認ください→→→

令和5年度

# シニアスポーツスクール

○インストラクター：三田市スポーツ推進委員

	日程	時間(120分)	講座内容
①	3/5(火)	10:00 ~12:00 (受付9:30~)	ノルディック・ウォーキング(フラワータウンコース約4.5km) ボッチャ体験(フラワータウン市民センター 多目的室)
②	3/7(木)		ノルディック・ウォーキング(有馬富士共生センター周遊コース約1.3kmを2周) モルック体験(有馬富士共生センター 芝生)

【定員】 各回先着30名(計60名) ※1日単位でのお申込み。両日お申込み可。

【対象】 三田市在住の60歳以上の方

【参加料】 1人250円(当日預かり) ※ポールの無料貸し出し有り

【アクセス】 ①三田市フラワータウン市民センター(三田市武庫が丘7丁目3-1)

電車:神戸電鉄「フラワータウン駅」から徒歩3分

バス:神姫バス「フラワータウンセンター」バス停から徒歩2分

②有馬富士共生センター(三田市尼寺968)

バス:神姫バス「尼寺」バス停から徒歩15分

※①及び②どちらも各施設専用駐車場がございます。

【申込方法】 下記の申込書をご記入のうえ、FAX・郵送・窓口・eメールにてお申込みください。

〒669-1595 三田市三輪 2-1-1 三田市役所本庁舎4階 文化スポーツ課

TEL:079-559-5022 / FAX:079-563-1360

eメール:bunkasports@city.sanda.lg.jp

申込期限:2月16日(金)

----- キリトリ -----

## シニアスポーツスクール(令和6年3月開催)申込書

お名前	年齢
ご住所	希望日
〒	3/5(火)・3/7(木)
ご連絡先(電話番号)	ポール貸出希望
	有・無