

楽しく動こう♪

レクスポde 健康づくり

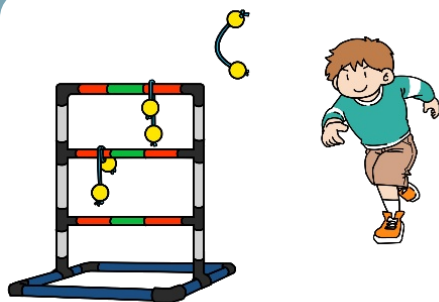
9月13日(土) 13:30 ~ 16:00

～みんなで体を動かして

楽しく投げて盛り上がりましょう！～

参加費
無料

ラダーゲッター



両端にボールがついた
ヒモを投げてはしごに
ひっかけてみよう！

ディスクゲッター9



ディスクを投げて
的抜きしてみよう！

バグゴ



お手玉みたいなビーン
バッグを、傾斜のある
ボードの穴に入れてみ
よう！

あしかチャレンジ

新聞紙でリングを作って
何秒で5個キャッチできるか
挑戦してみよう！



持ち物

- ・動きやすい服装
- ・体育館シューズ
- ・飲み物



ところ

岡山市障害者
体育センター

岡山市北区二日市町56番地

TEL 086-223-5480

FAX 086-223-6728

<https://www.midori-gr.com/ostc/index.html>

◆主催：岡山市障害者体育センター 指定管理者 第一ビルサービス

◆協力：一般社団法人岡山県レクリエーション協会