

## <スポーツ教室> 実施日:木曜日 13:30~14:30

教室名	実施週	実施日					
		4月	5月	6月	7月	8月	9月
ポッチャ教室	第1週	4日	2日	6日	4日	1日	5日
インストラクターの 気まぐれ教室	第2週	11日 フロアカール	9日 わなげ& ボウリング	13日 フライング ディスク	11日 ガラッキー	8日 ラダーゲッター	12日 フロアカール
卓球バレー 教室	第3週	18日	16日	20日	18日	15日	19日
インストラクターの 気まぐれ教室	第4週	25日 ラダーゲッター	23日 棒サッカー	27日 囲碁ボール	25日 ゴールボール	22日 運動会!!	26日 囲碁ボール

## <健康体操&ACEボール教室> 実施日:第2・4火曜日 10:30~11:30



4月		5月		6月		7月		8月		9月	
9日	23日	14日	28日	11日	25日	9日	23日	13日	27日	10日	24日

ボールを転がすサーバーと、リングを投げるレシーバーがチームになり  
動く輪投げ感覚で得点を競い合う、**明石発祥のニュースポーツ**です。

協力：明石市スポーツ推進委員会

## <ストレッチ教室+<sup>アルファ</sup>α> 実施日:第3土曜日 13:30~14:30



4月	5月	6月	7月	8月	9月
20日	18日	15日	20日	17日	21日

**健康維持・増進のためのストレッチ教室。**

その他、身体を動かすメニューを予定しています。

協力：明石市スポーツ推進委員会

## 教室以外のスポーツイベント

### <サウンドテーブルテニス Day>

実施日:第1・3月曜日 13:00~15:00 ※祝日もあります!!



4月		5月		6月		7月		8月		9月	
1日	15日	6日	20日	3日	17日	1日	15日	5日	19日	2日	16日

視覚に障がいのある方の卓球として考案され、ネット下が空いており  
金属球が入ったボールを通してラリーします。

ボールが転がる音でボールの位置を把握する、ボールの音が頼りなスポー  
ツです。

どなたでも参加可能ですが、会場では**お静か**にお願いいたします。

### <night ポッチャ Day> 実施日:第3水曜日 18:00~20:00



4月	5月	6月	7月	8月	9月
17日	15日	19日	17日	21日	18日

### <日曜 ポッチャ Day> 実施日:第4日曜日 10:00~16:00

4月	5月	6月	7月	8月	9月
28日	26日	23日	28日	25日	22日



ポッチャについては次のページをご覧ください。

**ニーズに応じて、ポッチャ Day を1日増やしました!!**