

令和 5 年度

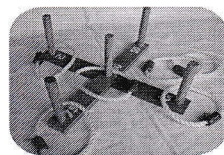
# スポーツを楽しむ会

早春の中でも少し寒い時期ですが、運動不足になっている皆さん！楽しく運動をやりませんか？恒例になっています「スポーツを楽しむ会」を卓球教室部員の協力により、皆さんの運動不足を少しでも解消するために次のとおり企画しました。

内容は軽スポーツのフライングディスクとカローリング及び輪投げです。

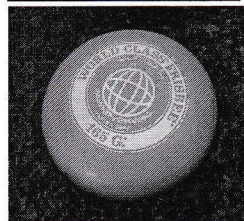
なお、上手や下手は関係ありません。日頃の運動不足の解消と交流を楽しんで下さい。

1. 日時 令和 6 年 3 月 6 日 (水) 9 : 30 (受付) ~ 12 : 00
2. 場所 京都市障害者スポーツセンター  
京都市左京区高野玉岡町 5 番地  
TEL 075-702-3370 FAX 075-702-3372  
(地下鉄北山駅から 9 時 10 分発の定期リフトバスがあります。)

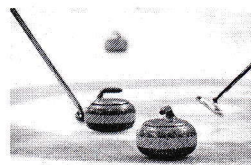


輪 投 げ

3. 内容
  - (1) 9 : 30 分 ~ (受付、準備及び班分け)
  - (2) 10 : 00 分 ~ 競技方法の説明。
  - (3) 10 : 15 分 ~ ウォーミングアップ体操。
  - (4) 10 : 35 分 ~ 競技開始。
    - ① 2 チームに分け団体戦を行う。
    - ② 輪投げ
    - ③ カローリング (氷上のカーリングと同じで、床の上でやります。)
    - ④ フライングディスク (円盤を的の輪に向かって投げ通過数の数で争います)
    - ⑤ 待ち時間はそれぞれ交流や歓談をお願いします。
  - (5) 11 : 45 分 ~ 結果発表・・・粗品贈呈



フライングディスク



イメージです。

4. 持ち物  
体育館のため上履きシューズ等の持参。尚、感染対策を行って下さい。
5. 申込先  
京都市中途失聴・難聴者協会事務局まで FAX 等で申込をお願いします。  
なお、協会会員の方なら何方でも参加出来ます。先着 25 名で締切りします。  
FAX 075-841-7771
6. その他 参加は無料です。又申込期限は 令和 6 年 2 月 27 日 (水) です。  
(京都市中途失聴・難聴者協会スポーツ部 担当山根)  
\*この事業は、共同募金等の助成を得て実施しています。

スポーツを楽しむ会参加申込書 令和 6 年 月 日

1. 氏 名
2. 会員種別 正会員 準会員 賛助会員 (○をお願いします)
3. FAX 番