

参加費  
無料

とき 令和8年3月8日(日)  
午前9時30分~11時30分

事前申込不要!  
体育館シューズを  
ご持参いただければなお安心!  
お気軽にお越しください。

いつでも好きな時間にご来場ください。

※混み具合によりお待ちいただく場合があります。

ところ 養父体育館(養父市広谷 250)

やっぴー  
健康ポイント対象  
事業です

いろいろなスポーツレクリエーション(スポレク)を気軽に体験していただけます。  
スポーツ推進委員と一緒にいろいろなスポレクを楽しみましょう!



# チャレンジ! スポレク



## 卓球コーナー

穴の開いたラケットで卓球に挑戦!

## スクエアポッチャ

白的玉に向けて自分(チーム)のカラーボールを投げ、どのチームのボールが的に近いかを競うゲームです。

健康チェックコーナー  
(血管年齢測定、ベジチェック)  
もありますよ~



## 囲碁ボール

スティックでボールを打ち、碁盤になったマット上にある目(穴)にボールを数多くのせるゲームです。



## ストラックアウト

ボールを投げて数字の的を倒そう。

主催: 養父市教育委員会 主管: 養父市スポーツ推進委員会 協力: 日本生命保険相互会社

〇お問合せ先 養父市教育委員会事務局 100年のまなび共創課  
電話: 079-664-1628  
Eメール: 100nennomanabi@city.yabu.lg.jp