

坂ノ市公民館 ふれあい卓球に参加しませんか。

開催日：10/4、11/1、12/13、1/10、2/7（土）

時 間：10：00～12：00

当日の流れ

開始前：練習（卓球バレーの練習など）

1、あいさつ（5分）

2、説明（5分）

- ・簡単に競技等の説明をします

- ・チームの確認をします

3、試合（ゲーム）（105分）

4、おわりのあいさつ（5分）

服 装：動きやすい服装

準備物：タオル、飲み物、シューズ

みんながそろってルールを説明しながら練習をします。



会場の坂ノ市公民館です。



集会室で行います。

坂ノ市や神崎、佐賀関のデイサービスに通所する高齢者の方々と、ボランティアの方と活動します。

※誰でも参加できます！



お問合せ：坂ノ市公民館
TEL:097-592-0735

【簡単なルール説明】

6人で1チームになって卓球台でボールを打ち返すスポーツです。

※参加者が楽しめるように、正式なルールを簡略化して行っています。