





趣味や健康づくり活動を  
見学してきました

今回は

『ゲートボール』



ゲートボールとは：？

○ 5人1組の2チーム対抗で行われる、日本発祥のスポーツ。

○ 試合は30分の競技時間内に相手チームよりも多くの得点を獲得すること。

頭脳派スポーツ！  
脳の活性化が期待できる！

年齢、性別、身体的状況、言葉などの違いに関係なく楽しむことができる！

仲間と共に楽しみながらできる  
ので、心身のリフレッシュ  
につながる！

### 月例会の様子



活動日時／毎週月・火・金曜日の午前9時～正午ごろまで

☆毎月2回 月例会で対抗戦を行います！

活動場所／夏期：城内ゲートボール場 冬期：種市体育館

☆悪天候の場合はお休みになります。

代表者／木下文男さん ☎ 66-2330

※新型コロナウイルス対策のため、お休みする場合があります。



### 編集後記

月例会の対抗戦を見学してきました。暑い日にもかかわらず、楽しそうに競技していました。皆さんもぜひゲートボールに挑戦して身心ともにリフレッシュしてみませんか（^^）

☆掲載を希望する活動団体を受け付けておりますのでご連絡ください。

城内のゲートボール場には畑があり、アマランサス、花豆、おかわかめ、ミニトマト等が栽培されていました。運動しながら作物も育てるなんて楽しみが2倍♪ とっても素敵だなと思いました。

高屋敷

助け合い体験ゲームにも私も初めて参加しました。どんなことを助けてほしいか、自分にもできることはあるか、カードを使いながら楽しく体験できます。助け合いを重く考えず、まずはゲームで気軽に楽しく体験してもらいたいです。

松田

