

【スポーツ部会】

インディアカ報告

10月8日(日)府中市白糸台体育館にて府中市インディアカ連盟のコスモス大会に参加しました。シニアコート1位でした。
4人で楽しく、ガンバリました!



インディアカ体験&交流会のお知らせ

ドイツで生まれた羽付きボールを手で打ち合うバレーボールタイプの競技で年齢問わず楽しめるスポーツです。

体験会

1回目 日時：11月12日(日) 9時半~13時

2回目 日時：12月3日(日) 12時半~16時

場所：大町スポーツ施設 体育館

参加費：無料

参加者：18歳以上 男女 各回20名まで

申込締切：11月5日(日)

持ち物：室内履き・飲み物・汗拭きタオル

交流会

日時：12月10日(日) 9時半~13時

場所：大町スポーツ施設 体育館

参加費：1チーム 1000円

参加者：18歳以上 男女

申込締切：12月3日(日)



2023

パラスポーツ ボッチャ 交流会 in 調布



日時：11月26日(日) 13時00分~16時00分 12時30分~受付

場所：市民大町スポーツ施設 体育館

定員：36名(申込順) 3人1組のチーム編成をします。

持ち物：室内履き・飲み物・汗拭きタオル

主催：NPO法人調和SHC倶楽部

後援：調布市 協力：調布市スポーツ推進委員会



ロンドンパラリンピックボッチャ日本代表
交流会審判長 秋元 妙美氏

【健康部会】

ボディワーク募集 講師：かわなみ のりこ 氏

日時：木曜日(1・2・4週) 2024.1~

9時~10時30分

場所：市民大町スポーツ施設 会議室

月謝：3,500円



毎週、ストレッチ、ヨガ、ダンスと色々な動きをすることで
コリが軽減されますよ!

感染対策のポイント

(コロナ・インフルエンザ)

今年はイベント・お祭りも復活出来ましたが、同時に市内の学校、施設では感染症が流行っています。自分と周りの人たちの為、優しさを忘れずに活動しましょう。

事業者団体の判断でマスク着用を求められる場合があります。

