

おぐがい
屋外

にちじょう

日常プログラム

おまたせしました!



ひろ からだ うご
広～いグラウンドでのびのび身体を動かしましょう♪



じかん ぜんについで ごご
時間：全日程 午後1:30～2:30

がつ
10月

にち すい
28日(水) グラウンドゴルフ

グラウンドゴルフ

せんよう つか
専用のクラブを使って



ころ なんだ
ボールを転がし、何打で
い きそ
入れられるか競います。

がつ
11月

フライングディスク

せいかくせい きそ
正確性を競う「アキュラシー」

ひきより きそ
飛距離を競う「ディスタンス」



おこな
などを行います。

がつ
12月

にち もく
3日(木) グラウンドゴルフ

にち か
8日(火) ルディックウォーキング

にち すい
16日(水) フライングディスク

にち きん
25日(金) グラウンドゴルフ

にち きん
6日(金) グラウンドゴルフ

にち か
10日(火) ルディックウォーキング

にち もく
19日(木) フライングディスク

ルディックウォーキング

つか じょうはんしん
ストックを使い、上半身も

うご
しっかり動かしながら

ある
歩きます。



しんがた かんせんぼうし
新型コロナウイルス感染防止のため



きょうりよく ねが
ご協力をお願いします。

さんか きぼう ひ ぜんじつ
◇参加を希望する日の前日までに

もうしこ もうしこ
お申込みください。一度お申込み

いただく、12月までの屋外日常プロ

グラムに参加することができます。

かくかい ていいん どうじつせんちやく めい
◇各回、定員は当日先着10名です。

