

おくがい にちじょう
屋外 日常プログラム




じかん ごご
時間: 午後1:30~2:30

ばしょ じょう
場所: ソフトボール場



さんか ま
ご参加お待ちしております♪

にち もく
11日 (木)
グラウンドゴルフ

にち もく
18日 (木)
ディスクゴルフ

にち か
23日 (火)
グラウンドゴルフ



にち すい
1日 (水)
ディスクゴルフ

にち すい
15日 (水)
ルデ ィックウォーキング



グラウンドゴルフ
せんよう
 専用のクラブを
つか
 うまく使って



ころ
 ボールを転がし
 ゴルフのように
なんだ い
 何打で入れられ
きそ
 るか競います



ディスクゴルフ
かる えんばん な
 軽い円盤を投げてゴルフ
なんかい
 のように何回でゴールに
きそ
 いれられるか競います



ルデ ィックウォーキング
 スキーのストックのような
も ある
 ポールを持って歩きます。
も
 ポールを持つことで
じょうはんしん うんどう
 上半身の運動にもなり
ほはば ひろ
 歩幅も広がります。

