

スポーツを通じた関係人口創出プロジェクト

参加申込はQRコードから！  
またはほほえみの郷トイトイ  
(083-952-1800) まで！



みんなと一緒に  
体を動かして  
楽しもう！

# ピックルボール モイストレッチ 無料体験交流会

3月2日

日曜日

参加費  
無料

会場：阿東中学校体育館

## モイストレッチ

モイストレッチとは…  
姿勢や呼吸を本来ある姿に導き  
楽に動ける・やりたいことを  
楽しめるような  
カラダにするメソッド！  
老若男女問わずできる  
カラダととのうストレッチ



講師 大澤綾子

## ピックルボール

アメリカ・ワシントン州で1965年に  
誕生した、テニス・バドミントン・  
卓球の要素を組み合わせ老若男女問わず  
楽しめるラケットスポーツ



## タイムスケジュール

9:00 ~ 9:10

開会行事・競技説明

9:20 ~ 10:40

ピックルボール体験交流会

11:00 ~ 12:00

ストレッチ体験会

講師 大澤綾子

12:15 ~ 12:30

閉会行事

Come  
Join!  
Us!

主催：コミュニティスポーツクラブあとう

後援：阿東地域づくり協議会

協賛：ほほえみの郷トイトイ

お問合せ先：ほほえみの郷トイトイ (083-952-1800)