



フライングディスク教室



フライングディスクってなに？

フリスビーのことです。プラスチックのディスク(円盤)を投げて遊び
子供から高齢者の方まで幅広く楽しめるスポーツです！

どんなことするの？

★ディスクを持ってみよう！ 握り方、投げ方、受け方、まっすぐ投げるには？

★ディスクで遊ぼう！ ボーリング、的入れ(かご)、ペットボトル倒しなど・・・

日 時：3月2日(土) 11:20～12:40

場 所：妙正寺体育館 体育館

内 容：フライングディスクの握り方・投げ方、簡単なゲームを楽しみます

簡単な動きなので、子供や高齢者、障がい者の方などにもオススメです

定 員：30名(先着順)

対 象：小学生以上 ※障がいをお持ちの方も楽しめます

料 金：200円

持 物：室内履き、運動に適した服装、汗拭きタオル、飲み物

担 当：村上 文隆・潘 鎮浩

申 込：妙正寺体育館受付または電話にて申し込み

2月1日(金)～7日(木)まで杉並区民の方優先受付期間

2月8日(金)以降空きがある場合区外の方も可

その他：ご不明な点は担当/潘までお問い合わせください

TEL 03-3399-4224

妙正寺体育館指定管理者

TAC・FC東京・MELTEC 共同事業体