



# 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)を投げて遊ぶ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：9月 3日(日) 13:10~14:40

場 所：上井草スポーツセンター 小体育室

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、障害者の方などにもオススメです。

定 員：30名

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

申 込：上井草スポーツセンター受付または電話にて

定員に達しない場合、8月8日(火)以降区外の方の申込みが可能となります

その他：ご不明な点は担当/丸山までお問い合わせください。

TEL 03-3390-5707

上井草スポーツセンター指定管理者  
TAC・FC東京・MELTEC 共同事業体