



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？

★ディスクを使ってみよう！ 握り方・投げ方・取り方・まっすぐ投げるには？

★遠くに投げてみよう！ 体育館全面を使ってどこまで投げられるかチャレンジ!!

日時：9月29日(日) 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、障がいのある方などにもオススメ!!

定員：30名(先着順)

対象：小学生以上 ※障がいのある方も楽しめます

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：潘 鎮浩/村上 文隆(上井草 SC)

申込：妙正寺体育館受付または電話にて申し込み

9月1日(日)~7日(土)まで杉並区民の方優先受付期間

9月8日(日)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:TAC・FC東京・MELTEC 共同事業体