

フライングディスク体験会

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、取り方、まっすぐ投げるには？

♪ディスクで遊ぼう！ ドッジビーやアルティメット競技など・・・

日 時：3月18日(土) 11:30~12:30

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、簡易版の競技を楽しみます。

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：280円 ※介助の方は無料となります。

持 物：飲み物、タオル、運動できる服装、室内用の運動靴

申 込：妙正寺体育館オンライン申込。

3月1日(水)から3月8日(水)まで受付期間。

杉並区内の方優先抽選。3月9日(木)以降に当落の発表。

落選者は自動的にキャンセル待ち。

その他：体調が優れない場合の参加はお控えください。

問合せ：妙正寺体育館 03-3399-4224

