

ウォーキング

サッカー教室

◆◆日程・参加料金◆◆

金曜日（第3週目）1回700円 ※予約制になります

◆◆時間◆◆

15:00~16:00 ※遅れて参加可能

◆◆場所◆◆

小体育室

◆◆対象・定員◆◆

どなたでも 20名

◆◆持ち物◆◆

運動のできる服装(ジャージ類)、運動靴(室内用)、水筒

◆◆指導者◆◆

日本ウォーキングサッカー協会 鈴木正太

宮スポスタッフ 中村

◆◆内容紹介◆◆

走る代わりに「歩いて」行うサッカーで、年齢・性別・経験・障害の有無にかかわらず、誰でも安全に楽しめるスポーツです。接触・スライディング・ヘディング・相手がボールを持っているときに取りに行くことなどが禁止されており、相手へのリスペクトを保ちながら、ボールを転がしてパスを繋ぎます。健康増進、認知症予防、世代間交流の促進に効果が期待されます

