

にこにこ元気塾



相川・佐和田・金井地区で65歳以上の方を対象に、介護予防のためのレクリエーション『にこにこ元気塾』を開催いたします。お住まいの地区に関わらずご参加いただけますので、是非ご参加ください！

相川

12月2日(土)
12月17日(日)
あいかわ総合開発センター
9:30~10:30
ボッチャ・モルック等
講師：スポーツ推進委員

問合せ：相川地区公民館
☎：74-2332



参加費無料！

市内にお住まいの65歳以上の方はどなたでもご参加いただけます。
参加希望の地区公民館までお問い合わせください！

佐和田 申込締切 10/31

11月5日(日)
11月12日(日)
12月3日(日)
佐渡市総合体育館
10:00~11:00
ボッチャ、モルック等
講師：スポーツ推進委員

問合せ：佐和田地区公民館
☎：57-8131

金井 申込締切 11/10

11月18日(土)
金井コミュニティーセンター
9:30~10:30
健康体操&ボッチャ

11月26日(日)
妙見荘(金井温泉隣)
9:30~10:30
健康体操&
ボッチャボールを使用した
レクリエーション
講師：スポーツ推進委員

問合せ：金井地区公民館
☎：63-4151



参加される方は、汗拭きタオルと水分補給用のドリンクをご持参いただき、動きやすい服装でお越しください

ポッチャとは…

パラリンピックの競技にも採用されている、どなたでも楽しめるスポーツです。ジャックボールという白いボールをめがけてそれぞれのチームがボールを投げ合い、どれだけ自分のチームのボールをジャックボールに近づけられるかを競うシンプルなルールです。



モルックとは…

1～12 までの数字が割り当てられたスキttlを、モルックを投げて倒し、倒れたスキttlの点数をピッタリ 50 点にするスポーツです。ただし、50 点を超えてしまうと一気に 25 点まで減点されてしまいます。得点の数え方が特徴的で、以下の通りです。

- スキttlが 1 本倒れた場合→倒れたスキttlの数字がそのまま点数になります
- スキttlが複数本倒れた場合→倒れたスキttlの本数がそのまま点数になります

