

# スポーツタウン

## 囲碁ボール

囲碁とゲートボールを組み合わせたニュースポーツで、白と黒のボールをスティックで交互に打ち、五目並べの要領で並べていきます。年齢や性別、体力を問わず、誰もが楽しめるスポーツです。



## スポーツウエルネス吹矢教室

5～10m離れた円形的的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競います。ストレッチ運動と呼吸筋の運動により、フレイル予防など健康づくりにつながるスポーツです。初めての方でも気軽にゲーム感覚で体験することができます。

自宅でもできる  
スポーツ教室動画



## ストレッチ&リズム体操教室

全身のストレッチで硬くなった身体をほぐし、血流を促して…誰にでもできる体操を音楽に合わせて楽しく動きます。明るく、元気に、心と身体の健康づくりに、運動不足に最適です。

(令和4年度は、「楽しくリズム体操教室」として開催しました。)

### Contents

- スポーツ教室にご参加ください  
令和5年度スポーツ教室年間予定 ——— 1～2P
- 入賞おめでとう・スポーツ優秀選手表彰式 — 3～4P
- 湘南ベルマーレ  
BELIEVE ～road to the future～ ——— 5～6P
- 第10回ひらつか市民スポーツフェスティバル  
いちにちふれあい動物村 ——— 7P

(表紙写真)財団主催のスポーツ教室

