

2016年

明日に架ける「たるみ応援ハートブリッジ助成」事業

# ユニバーサルスポーツ 交流会

## 3/10(木)

競技

### 1. ウェルネスダーツ (運動指導士による体操付き) 13:30~15:30



指導:NPO法人  
日本ウェルネスダーツ協会  
理事長 上田 豊 氏他

### 2. 卓球 ※希望者のみ 15:30~17:00



※運動のしやすい服装、上履き(運動靴等)・大きめのタオル(体操で使用します)をご用意下さい。  
※競技開始15分前までに現地に集合して下さい。

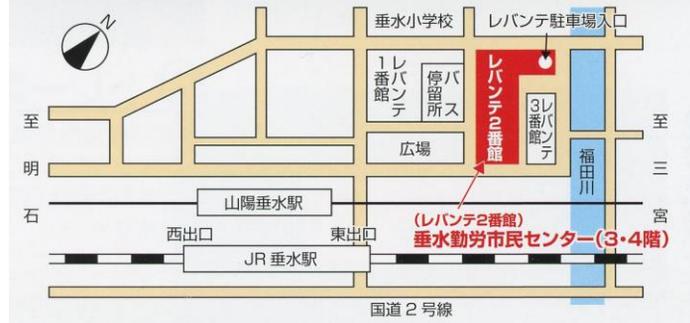
費用 無料

定員 申込順に 30名まで

会場 神戸市立垂水勤労市民センター  
4階 体育室  
(垂水区日向1-5-1 垂水区役所上)



JR神戸線「垂水駅」  
/ 山陽電鉄「垂水駅」  
東出口より北東へ徒歩3分。  
山陽バス「垂水東口」下車。  
山陽バス/神戸市バス「垂水駅」下車、東へ徒歩5分。



### ウェルネスダーツって、どんなスポーツ?

ダーツは、3本の矢を使う対戦型競技です。個人戦や2対2等のチームで楽しむことができ、競技を進めていく上で協力やコミュニケーションが重要なスポーツです。仲良しだけではなく、苦手な人とも対することは適度なストレスとして脳の活性化には有効です。競技はシンプルで2m10cmの距離から投げることができれば誰とでもハンディなしに行えます。性別、年齢などに関わりなく、世代間交流可能な競技です。

このダーツの良さに加え、ウェルネスダーツは器具の設置が簡単なため、家庭で日々練習することが可能です。ウェルネスダーツ協会では楽しみながら家庭で練習し、クラブ等で披露するという構図を勧めています。認知症予防、介護予防、機能回復につながるウェルネスダーツを体験ください。

### お問い合わせ・お申込

参加ご希望の方は、3/8迄に下記の主催者事務局もしくは各担当者へご連絡をお願いいたします。

《 主催 》  
特定非営利活動法人  
ユニバーサル・スポーツ振興協会  
理事長 鎮静 俊哉  
TEL:078-996-0693 / FAX:078-996-0897

後援:NPO法人ウェルネスダーツ協会、  
サンシャイン卓球クラブ

次回予定 ◎市民救命士講習会 in いながわ  
平成28年3月13日(日) 9:00~  
会場:猪名川町B&G海洋センター