

♪ 楽しみながら、健康づくり! ♪

シニアのための新しいスポーツ

初心者
大歓迎!

ピックルボール 参加者募集!

簡単!

安全!

楽しい!

シニアの体力に合わせて無理なく楽しめる
生涯スポーツです。

ピックルボールって?

テニス・バドミントン・卓球の
良いところを合わせたような
アメリカ発祥のスポーツ。
穴のあいたボールをパドルで打ち合い、
ネットをはさんで得点を競います。

仲間と一緒に
楽しくプレー!!

ピックルボールのうれしいポイント!

体にやさしい!

激しい動きが少なく、
関節への負担が
少ない運動です。

すぐに楽しめる!

ルールがシンプルで、
初めての方でも
すぐに始められます。

仲間ができる!

世代を超えて交流でき、
笑顔があふれる
コミュニケーションの場に。

健康づくりに最適!

バランス力や反射神経を使い、
心肺機能の向上や
認知症予防にも効果的。

対象 どなたでも

日時 毎週 金曜日 13:00~15:00

会場 矢板市片岡トレーニングセンター

参加費 1回300円 (コート代)

持ち物 室内用運動靴・動きやすい服装・タオル・飲み物

クラブ名: 矢板ピックルボールクラブ

まずは
お気軽に
ご参加ください!

お申し込み・お問い合わせ

直接会場までお越しください。

矢板市には愛好会がり、他にも日曜日や
木曜日に開催しているクラブがあります。