

# 冬こそ歩いて 健康増進！ 歩くスキー教室

冬のスポーツで健康づくりをしませんか？ 道具の貸出もしていますので、気軽にご参加ください。

- ◆と き 2月16日(日) 13:30~15:30
- ◆ところ 日の出歩くスキーコース(陸上競技場等)
- ◆内 容 ストレッチ、滑走の基本等
- ◆講 師 歩くスキークラブ会員
- ◆参加費 無料
- ◆申込み 2月14日(金)までに総合体育館  
Tel 54-2175へ



※今年度は「すながわ健康ポイント対象外」となります。

## インクルーシブフェスティバル開催！

12月21日(土)、海洋センターにおいてインクルーシブフェスティバルを開催しました。

最近、インクルーシブという言葉をよく耳にしませんか？ インクルーシブ(inclusive)とは、「包括的な」という意味の形容詞です。インクルーシブフェスティバルは、誰もが平等に参加できるスポーツの機会を提供することを目的としています。

今回は、パラリンピックで正式種目となっている「ボッチャ」と、テレビで取り上げられるなど話題となっている「モルック」の体験会を行いました。

16名の参加があり、小学生から90歳代までの幅広い世代の方が、障がいや年齢、性別に関係なくスポーツと一緒に楽しみました。

参加者からは、「このような機会を増やしてほしい」「とても楽しかった」などの感想がありました。ボッチャやモルックの体験をしてみたい方は、海洋センターにお問い合わせください！



↑ボッチャの様子



↑モルックの様子