

令和7年度



冬の運動不足解消講座

参加者 15名

令和8年2月5日（木）屋代公民館講堂にて、冬恒例の「冬の運動不足講座」を開催しました。千曲市ボッチャ協会会長で千曲アプリコットスポーツクラブの小林京子先生を講師にお迎えし、ストレッチとボッチャを行いました。

小林京子先生の講座の前には令和10年に開催される「信州やまなみ国スポ・全障スポ2028」第82回国民スポーツ大会、第27回全国障害者スポーツ大会のボッチャ会場である千曲市より、国スポ・全障スポ推進室長、大橋和也室長による説明が行われました。

ぜひ見に行って応援してください！！

まずはストレッチを行い、ボッチャへ。4チームに分かれて大橋室長にも入っていただき、小林京子先生に教えていただきながらボッチャを行いました！ゲームも行い、皆様初心者ながら白熱した試合となりました！



どれが一番近いのか…みんなで確認。



ストレッチで体をほぐします。

