

おくがい  
屋外

にちじょう

# 日常プログラム



じかん

ごご

時間:午後1:30~2:30

ばしょ

じょう

場所:ソフトボール場



にち か 10日(火)	グラウンドゴルフ
にち きん 20日(金)	グラウンドゴルフ
にち すい 25日(水)	ノルディックウォーキング



にち すい 2日(水)	グラウンドゴルフ
にち すい 23日(水)	ノルディックウォーキング

## グラウンドゴルフ

せんよう  
専用のクラブを

つか  
うまく使って



ころ  
ボールを転がし  
ゴルフのように  
なんだ い  
何打で入れられ  
きそ  
るか競います

## ノルディックウォーキング

スキーのストックのようなポールを

も ある  
持って歩きます。ポールを持つことで

じょうはんしん うんどう  
上半身の運動にもなり

ほはば ひろ  
歩幅も広がります。

