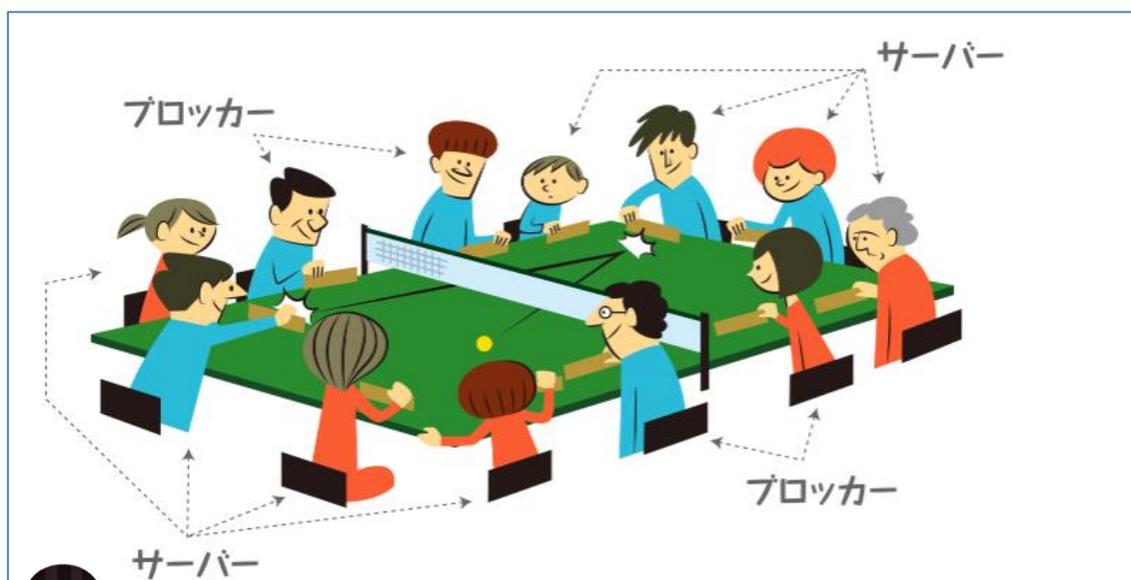




## 卓球バレーをやってみよう！

ようやく夏の暑さも和らぎ「スポーツの秋」がやって来ました。  
今回は運動の重要性をお伝えしましたが  
何をしたらよいか迷っているあなたへ「卓球バレー」を紹介いたします。

文字通り、卓球台とピンポン球を使ってバレーのように戦います。  
6対6で競うチームスポーツです。転がすと音が出るボールを、木の板  
のラケットでネット下を転がして、相手コートに返球します。



障がいのある方や、高齢者や子どもも一緒になって  
プレーできるのが魅力です！

情報提供！

卓球バレー宮古交流会 2023(第3回さんてつカップ)開催！

主催：(一社)岩手県障がい者スポーツ協会

期日・会場：令和5年11月23日(祝) 宮古市民総合体育館(宮古市小山田2-1-1)

参加資格：障がいの有無、年齢、性別、国籍を問わずどなたでも参加可能。

申込締切：令和5年11月16日(木)

岩手県作業療法士会宮古支部で、メンバー募集しています！

ご興味ある方は、三陸病院 作業療法士 原田様まで連絡をお願いします！

(電話番号：0193-62-7021)

発行責任者：宮古・山田訪問看護ステーションゆずる 管理者 伊藤文衣

TEL: 0193-77-4686 FAX: 0193-77-4687