

一緒にニュースポーツを体験してみませんか?

回 覧

令和7年度

60歳以上の市民の方対象

シニアスポーツスクール

①令和8年3月3日(火) 10時~12時

@フラワータウン市民センター

- ・フラワータウンウォーキングコース約4.5kmをノルディック・ウォーキング
- ・トリコロキューブ体験

②令和8年3月5日(木) 10時~12時

@有馬富士共生センター

- ・有馬富士公園休養ゾーン周遊コース約2.6kmをノルディック・ウォーキング
- ・囲碁ボール体験、室内ペタンク体験

※1日単位でのお申込みです。両日お申込みいただけます。

※雨天の場合はイベント内容を変更します。

※傷害保険には加入しますが、十分にご注意ください。

お申込はチラシ裏面を
ご確認ください⇒⇒⇒

ノルディック・ウォーキングとは

北欧発祥の両手にポール
を持って歩く運動。
有酸素運動や健康増進など
各自の目的に応じて応用可。



囲碁ボールとは

スティックでボールを打ち、
囲碁になった人工芝マットに
ボールを並べて、
得点を競うゲーム。
一発逆転も!?



トリコロキューブとは

3チーム対抗!3色のサイコロを3色のマットに
投げ、サイコロの出目とマットにかかれた数字で
得点を競うスポーツ。
投げた場所によっては、
敵チームの得点に!?
ハラハラドキドキのゲーム★



ペタンクとは

フランス発祥のボール投げゲーム。
目標球にボールを投げ、相手チームより、
近づくことで得点を
競います。
ルールは比較的簡単で
多くの人と楽しめます。



令和7年度

シニアスポーツスクール

○インストラクター：三田市スポーツ推進委員

日程	時間(120分)	講座内容
①3/3(火)	10:00 ~12:00 (受付9:30~)	・ノルディック・ウォーキング(フラワータウンコース約4.5km) ・トリコロキューブ体験
②3/5(木)		・ノルディック・ウォーキング (有馬富士公園休養ゾーン周遊コース約2.6km) ・囲碁ボール体験、室内ペタンク体験

【定員】 ①先着20名 ②先着40名 ※1日単位でのお申込み。両日お申込み可。

【対象】 三田市在住の60歳以上の方

【参加料】 1人250円(当日預かり)※ポールの無料貸し出し有り

【アクセス】 ①三田市フラワータウン市民センター(三田市武庫が丘7丁目3-1)

電車：神戸電鉄「フラワータウン駅」から徒歩3分

バス：神姫バス「フラワータウンセンター」バス停から徒歩2分

②有馬富士共生センター(三田市尼寺968)

バス：神姫バス「尼寺」バス停から徒歩15分

※①及び②どちらも各施設専用駐車場がございます。

【申込方法】 下記の申込書をご記入のうえ、FAX・郵送・窓口・eメールにてお申込みください。

〒669-1595 三田市三輪 2-1-1 三田市役所本庁舎4階 文化スポーツ課

TEL:079-559-5022 / FAX:079-563-1360

eメール:bunkasports@city.sanda.lg.jp

申込期限：2月25日(水)

キリトリ

シニアスポーツスクール(令和8年3月開催)	
お名前	年齢
ご住所	希望日
〒 ー	3/3(火)
ご連絡先(電話番号)	・
	3/5(木)