

ウォーキングサッカー

- WALKING FOOTBALL -

6/29^土&7/14^日

開催時間 17:00~19:00

健康づくり、
運動不足の
解消に!

年齢、
性別関係なく
参加できる!



ウォーキングサッカーとは?

ズバリ歩くサッカー! 歩きながらチームでゴールを目指し、ゴールを守るスポーツです。

ルールは、走らない、体と体を接触は禁止です。早歩きはOK!

安心安全で体の負荷が少なく、高い有酸素運動の効果があります。

また、チームスポーツなので仲間とのコミュニケーションで笑顔になれます(笑)

年齢、性別関係なく、どなたでもお気軽に参加できます。ハンディキャップのある方も一緒にプレーしましょう!

また、サッカー経験者も歩くなかでの、スキル、駆け引きが楽しめます!

ウォーキングサッカーを通じて、運動不足の解消、健康づくり、
心と体にもやさしいスポーツで楽しい時間を過ごしましょう!



MORANGO栃木 FOOTBALL CLUB

会場 つがスポーツ公園テニスコート
対象 年齢性別問わず、笑顔で楽しめる方!
定員 20名程度(先着順)
持ち物 動きやすい服装、運動靴、飲み物 ※スパイク禁止
参加費 600円(当日)

申込み メールにて申込み ①氏名、②日時
アドレス morango.growfield@gmail.com
お問合せ 090-8802-5628(茅島)
主催 NPO法人Grow field

