

# そよかぜ

第92号

情報発信専門部

## スポーツ大会 健康づくり専門部

これまでのソフトボール大会を、昨年度から種目を固定せずにその都度競技を決める方式に変更し、事業名称もスポーツ大会としました。

昨年度はソフトボールのままでしたが、今年度はボッチャをメインにモルック、ドッチビーといったニュースポーツを競技種目とします。

いずれの競技もルールは簡単ですので、やったことのない人でもすぐにできます。体力もそれほど必要としないので、老若男女を問わず、ぜひご参加ください。

- ☆日 時 12月7日(日) 午前9時開始 2、3時間程度の予定
- ☆場 所 豊津小学校 体育館
- ☆種 目 ボッチャ、モルック、ドッチビー
- ☆対象者 豊津地区在住及び在学、在勤の方  
※今回は区対抗ではないので、参加希望者が直接申し込んでください。
- ☆参加費 無 料 (参加賞、賞品あり)

申 込 先 豊津公民館 ☎ 83-5680  
申込締切 11月25日(火)



### ボッチャ

ジャックボール(目的球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当たったりして、いかに近づけるかを競います。

ジャックボールに最も近いところにボールがある方に対し、相手ボールより近くにあるボールの数だけ点数が入ります。点を多く取った方の勝ちです。



### モルック

フィンランド発祥の「誰でも一緒に楽しめるニュースポーツ」です。ルールは、1から12の数字が書かれた「スキttl」と呼ばれる木のピンを、木製の棒「モルック」で倒して得点を競います。

先に50点ちょうどに達したチームが勝利となり、3回連続で1本も倒せないと失格になります。

ちょうど50点というのが難しく、得点が50点を越えた場合は得点が25点に戻ります。



### ドッチビー

ウレタンとナイロンでできた柔らかいディスク(ソフトディスク)を使った、ドッジボール形式のスポーツです。当たっても痛くないため安全性が高く、年齢や性別を問わず幅広い世代が楽しめるのが特徴です。

ルールはほとんどドッジボールと同様ですが、今回はディスクを投げて的に当たる当てゲームをおこないます。これでディスクを投げる感覚を味わってください。

公民館事業で撮った写真は、広報紙、SNS等で使用することがあります。予めご理解願います。

⇒裏面もご覧ください

## 高齢者スポーツ大会 健康づくり専門部

だいぶ寒くなってきましたが、高齢者スポーツ大会を下記のとおり開催します。  
シニアクラブに入ってなくても参加できます。豪華賞品も用意しておりますので、ご参加お待ちしております。

- ☆日 時 12月2日(火) 午前9時開始
- ☆場 所 豊津公民館 グラウンドゴルフ場、駐車場
- ☆種 目 グラウンドゴルフ、輪投げ (雨天時は室内で実施)
- ☆対象者 豊津地区在住及び在勤の高齢者(65歳以上)
- ☆参加費 無 料
- ☆共 催 豊津シニア会、豊津地区社協(うらら会)
- 申 込 先 豊津公民館 ☎ 83-5680
- 申込締切 11月22日(土)



## 楽 学 セ ミ ナ ー 文化福祉専門部

今回の楽学セミナーは荒張貴子さんを講師に迎え、ビーズネックレスを作ります。  
自分だけのオリジナルアクセサリを作ってみませんか。

- ☆日 時 12月17日(水) 午前10時開始  
(受付9時45分～)
- ☆場 所 豊津公民館
- ☆対象者 豊津地区住民
- ☆参加費 2,000円
- 申 込 先 豊津公民館 ☎ 83-5680
- 申込締切 11月25日(火)



ビーズネックレス作品例

## 男 の 料 理 教 室 文化福祉専門部

今回はエスニック料理に挑戦します。

「カオマンガイ」はあまりなじみのない料理かもしれませんが、タイの代表的な屋台料理で、鶏のゆで汁で炊いた豊かなご飯の上に、しっかりとしたゆで鶏を載せた、タイ風のチキンライスです。  
生春巻きは食べたことがある方も多いと思いますが、こちらはベトナム料理です。  
余裕があればその他にもいくつか作ってみたいと思いますので、ぜひご参加ください。

- ☆日 時 12月14日(日) 午前9時 開始
- ☆場 所 豊津公民館
- ☆料 理 カオマンガイ(タイ料理) 生春巻き 他
- ☆対象者 豊津地区在住及び在勤の男性(基本)
- ☆参加費 500円
- 申 込 先 豊津公民館 ☎ 83-5680
- 申込締切 11月30日(日)

これがカオマンガイです



公民館事業で撮った写真は、広報紙、SNS等で使用することがあります。予めご理解願います。

⇒裏面もご覧ください