

「楽しく続けられる運動はないかな？」とお悩みの方へ

シニア男性におすすめの
ニュースポーツ

スピードボール

体験会に
参加しませんか？

参加費
無料

初心者
歓迎

冷房
完備



全員におすすめできる **3** つのポイント

楽しい！

1 1分間で打てた 数を楽しむ！

1分間で打てた数を数えます。
数字が増えることで成長が実感
できます。

快適な室内で
夏場も楽しい！



安全！

2 ボールを追い 走らなくてもよい

空振りしてもボールが戻ってき
ます。立ってでも、座ってでも
その場で打つことができます。

世代の違う
仲間同士で
楽しめる



健康に

3 適度な運動量

バランス感覚、動体視力、俊敏性、
瞬発力、筋持久力など、楽しみなが
ら向上します！

楽しいけれど
得られるものは大！



特別ゲストは、スピードボール日本代表
全日本選手権7連覇 ギネス記録保持者

場所・日時 疋野将人（ひきのまさと）さん



佐古コミュニティセンター
8月27日(木)
18:30~20:00

お申し込みは
QRコードから



お問合せ：徳島文理大学
理学療法学科 大西 康平

☎ 088-602-8527

平日：10時~17時