



体力維持&向上!
仲間づくり!

てくてくサッカー鳴子

サークル活動スケジュール

2023年 1月～3月

1/21
(土)
14:00～

2/18
(土)
14:00～

3/18
(土)
14:00～

対象

年齢問わずどなたでも参加OK!

参加費

無料

持ち物

動ける服装、運動靴、水分、楽しむ心!

会場

鳴子中央公園

内容

- ・ タニラダーでコンディショニング
- ・ てくてくサッカーゲーム

てくてくサッカーって何をするの?

～ルールは簡単! 走らない、奪わない、転がすのみ～

まずは、タニラダーという4マスの枠を使い、関節の動きを改善するステップ運動を行います。歩幅アップや転倒予防に繋がります。

ボールの安全な蹴り方・止め方・パスなど基本動作の練習をしてから、チームに分かれて試合をします。

- ▶ 新型コロナの感染状況によっては中止や内容変更の可能性があります
- ▶ 雨天は中止します

感染症対策にご協力をお願いいたします



木村浩二

お問合せ

✉ kimkim0720@gmail.com

☎ 090 - 6071 - 3152

[主催] 鳴子きずなの会

[協力] 一般社団法人 運動習慣推進協会