

## サウンドテーブルテニス(STT)開放

サウンドテーブルテニス(STT)とは、どんなスポーツ？

これは視覚障がい者の卓球です。音が出る卓球のボールをラケットで打ち、卓球台の上を転がす競技です。

視覚障がい者だけでなく、目が見える人も一緒に体を動かして楽しみましょう！！ 興味がある方大歓迎！！

《申し込み不要！！》

日程

| 月   | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 |
|-----|---|---|---|---|---|----|----|----|---|---|---|
| 開催日 | 5 | ② | 7 | ④ | 1 | 6  | 3  | ①  | 5 | 2 | ② |

○印がある日は審判がいる日です。8月は講座の予定。

審判：神奈川県サウンドテーブルテニス協会 審判部

原則 毎月第1月曜日 午前9時30分～11時30分 体育室

持ち物 うわばき・飲み物

※ラバーがないラケットを使用します。貸出しラケットあります。

### 【問い合わせ先】

長後市民センター 地域づくり担当

☎0466-46-7373（午前8時30分～午後5時 土日祝日を除く）

※ご参加の際、体調が悪い場合はご配慮ください。

（この事業は市議会における令和7年度予算の決議を前提としています。）

## 令和7年度 スポーツ開放のお知らせ



### ナイトピラティス



誰でも楽しく体のメンテナンスができるスポーツ開放事業です。

お仕事で昼間の時間がとりにくい方も、一日の疲れを取りたい方も、

どなたでも参加できます！

日程

| 月   | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 1  | 2  | 3  |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 開催日 | 24 | 22 | 26 | 24 | 28 | 25 | 23 | 27 | 25 | 22 | 26 | 26 |

《申し込み不要！！》

原則 毎月第4木曜日 午後7時～8時 体育室

持ち物 ヨガマット・うわばき・飲み物

講師 飯田 理香 氏（ピラティスインストラクター）



### 【問い合わせ先】

長後市民センター ☎0466-46-7373（午前8時30分～午後5時 土日祝日を除く）

※ご参加の際、体調が悪い場合はご配慮ください。

（この事業は市議会における令和7年度予算の決議を前提としています。）