

楽しいスポーツ

玉入れ、ボウリング、的当てゲームなど、
気軽に楽しく体を動かしましょう。
少しからだを動かしながら
気分をリフレッシュしてみませんか？

持ち物：動きやすい服装、飲み物

講座の様子

