



だれでも楽しく簡単サッカー！！

ウォーキングサッカー体験

サッカー未経験でも大丈夫！経験問わずだれでも楽しめるスポーツです。
走ってはいけないルールになっているので、久しぶりに運動したい方、気軽に体を動かしたい方にも
おすすめです！みんなで楽しく運動しましょう！

【日時】 3月10日 (日)午後7時30分～午後9時00分 (予定)

【場所】 庄内体育館 (ゆめひろば庄内3階)
住所：松本市庄内1-5-9

【定員】 25人

【対象】 松本市に居住または通勤・通学する15歳から35歳未満の青少年

【参加費】 無料 (ただし、ホーム未登録の方は登録が必要です。(年会費500円))

【持ち物】 運動のできる服装、上履き、タオル、飲み物など

【当日スケジュール】

19:30～ 受付

19:40～ 開講式

19:45～ ウォーミングアップ、ルール説明

19:50～ 試合形式のゲーム

21:00 終了予定

ウォーキングサッカーって何？



「ウォーク」と「サッカー」を融合したスポーツです。

従来のサッカーとは違い、走ることは禁止のサッカーで、子どもからお年寄りまで入り混じって楽しく交流できるサッカーです。

スピードが遅いため、サッカーの技術向上に適していて、世界各国の代表チームやプロチームのトレーニングとしても多く取り入れられています。

【申し込み】 3月8日 (金) までに青少年ホーム (26-1083) へお申し込みください。

【協力】 TOYBOX、長野県サッカー協会

【問い合わせ】

松本市教育部生涯学習課青少年ホーム (なんなんひろば内)

〒399-0002 長野県松本市芳野4番1号

電話：0263-26-1083 FAX:0263-25-5337

