

レクボッチャを 楽しもう



投げて！ 当てて！ 転がして！

パラリンピック正式種目である「ボッチャ」のルールを
アレンジした、誰もが楽しめるユニバーサルスポーツ
「レクボッチャ」を一緒にやってみませんか。

- 1 講 師 公民館職員
- 2 期 日 11月25日、12月2日、12月9日 毎回水曜日（全3回）
- 3 時 間 10:00～12:00
- 3 場 所 西公民館4階 講堂
- 4 対 象 一般成人 30名程度
- 5 受講料 無料
- 6 準備品 運動のできる服装，汗拭きタオル，水分補給の
ための飲み物持参



◎申込期間 8月1日（土）～8月31日（月）

※日・祝日は休館日

◎申込方法 (1)電子申請→西公民館ホームページ「講座情報」より

(2)往復はがきによる申込

往信裏面に、①講座名 ②氏名（ふりがな） ③年齢

④郵便番号・住所 ⑤電話番号 を記入、
返信表面に申込者住所・氏名を記入のうえ郵送

(3)直接来館して申込

申込者の住所・氏名を書いた返信用のはがきを持参

※方法(2)、(3)のはがきは、申し込む講座数が必要です。

◎申込先 長崎市西公民館 〒852-8004 長崎市丸尾町5番5号

TEL 861-5919 FAX 861-5926

