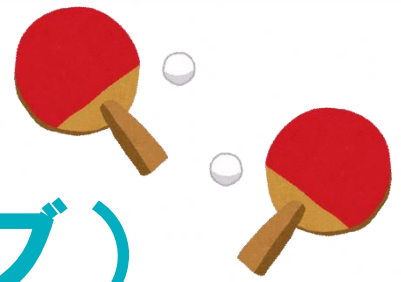


# L・B・C

## (ラージボールクラブ)



### 活動紹介

体を動かすことを楽しんでいるグループです。活動に参加することでラージボール卓球のことだけでなく、いろいろな情報交換ができ、交流の場となっています。



### 基本情報

活動日 (週3回)	◎毎週月・金曜日 10:00~12:00 ◎毎週水曜日 14:00~16:00	参加費	年間費1,000円 (ラージボール代)
会場	◎月曜日 江刺愛宕地区センター ◎水・金曜日 江刺西体育館	持参物	卓球用ラケット 運動靴 汗拭きタオル 水分補給用飲料
参加対象者	江刺愛宕地区の住民		

### 参加者の声



- ❁ 疲れから活動を休んだこともあったが、かえって疲れが取れなかった。体を動かすことの必要性を実感!!
- ❁ 気分転換にもなり、日常生活にメリハリがつく♪
- ❁ 自分の体力に合わせて前半1時間だけ参加している