

長嶺地域コミュニティ協議会だより

「ピンポン交流会」 特集号

発行日 令和元年6月23日 発行責任者 会長 水本直弥 編集・発行 広報部 平石三男

この広報誌は新潟市地域活動の補助金を受けて発行しました

ホームページアドレス:<http://minekomi.sakura.ne.jp>



ホームページ QR コード

『例年実施していました「元気ウオーク」に替えて、今年は今注目の卓球をやってみることにしました。卓球は年を取ってからもできる軽運動です。楽しみながら、日ごろの運動不足を解消しませんか』との案内に私も参加させていただきました。東地区公民館大ホールでピンポン交流会と銘打って「東公卓友会」の協力で、ラケットなど貸して頂き、初心者にはラケットの持ち方から腕の振り方、立ち位置など丁寧に教えていただきました。最初は打ち返す事も出来ませんでした。が、気長に教えていただきどうにか打ち返す事も出来るようになり爽やかな汗をたっぷりとし、日ごろの運動不足を少しでも解消できたように思いました。卓球はスポーツの中でも怪我をしないと云うのが一番いいのですよとおっしゃっていました。東公卓友会は毎週第一、第三火曜日と第二、第四金曜日に東地区公民館大ホールで開催しています。気軽に見学から始めてみてはいかがでしょうか。



ラジオ体操で身体をほぐし、東公卓友会からラケットをお借りして「ピンポン交流会」が始まりました

