

# ニュースポーツで楽しく体を動かそう!!

## ディスコン・グラウンドゴルフ編

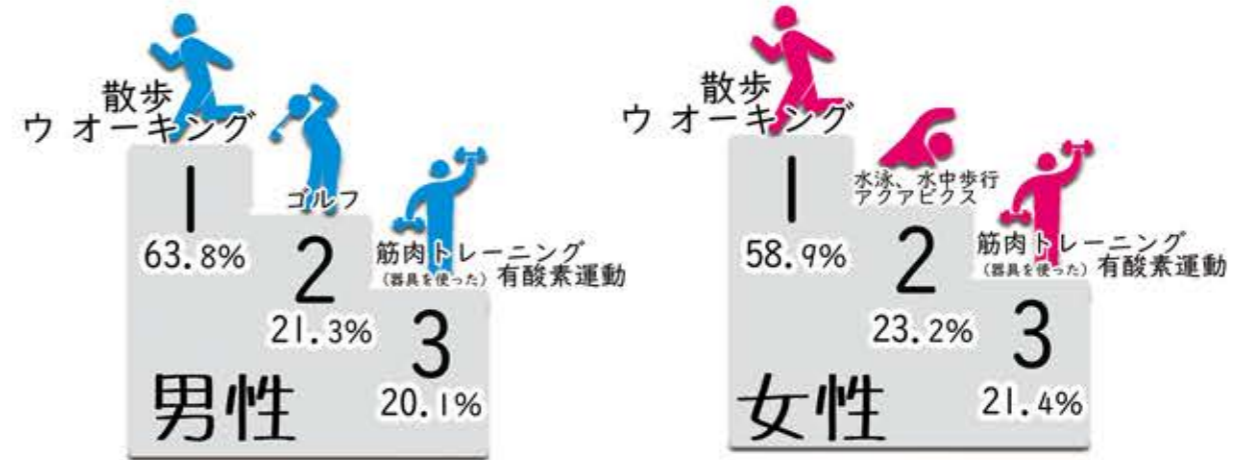
### ニュースポーツとは?

いつでも・どこでも・誰でも安心して楽しめる活動として考案されたスポーツで  
その数は数十種類以上!!

健康づくり・仲間づくりの機会としてニュースポーツを体験してみませんか?

\*平成28年度に実施された「堺市高齢者等実態調査」では、地域組織への参加がある方  
(スポーツ関係・クラブ活動月に1~2回)は、そうでない方と比較して転倒経験が少ないという結果が出ています

「堺市民のスポーツに関する市民意識調査」(堺市・平成27年)  
65歳以上の男女の今後行いたい運動・スポーツ(複数回答あり)



1位は男女ともに  
散歩・ウォーキング

男性・女性共に「散歩、ウォーキング」を今後行いたい、との回答が最多です。  
東区内には多様なウォーキンググループ活動があります。  
ご興味がある方は社会福祉協議会東区事務所までお問い合わせください。

## ディスコン

### ディスコン交流会

第2・4火曜  
13:30~15:30  
登美丘西校区  
地域会館

### 鳳泉会

第4土曜  
13:00~15:00  
登美丘東小学校  
体育館

### 野田ディスコンクラブ

第2・4日曜  
9:00~11:00  
野田小学校体育館

### 八下西ディスコンクラブ

最終火曜  
10:00~12:00  
八下西地域会館

第1火曜  
13:00~15:00  
南引野集会所

第1・3水曜  
10:00~12:00  
引野会館

第2金曜  
10:00~12:00  
南海住宅集会所

第2土曜  
9:00~12:00  
八下西小学校  
体育館

参加無料または100円/回(会場により異なる)

### ルール

赤と青のチームに分かれて、  
1チーム6枚のディスクを投げ、  
ポイントに近いほうが勝ちです

コートのはさは  
3.5x9m(標準)  
5x10m、5x15mなど  
スペースに合わせてOK!

### 特長

はじめての方でも簡単!

年齢や性別を問わず、  
みんなで楽しめます♪

## グラウンドゴルフ

愛球会	白鷺ジャパン	小池グラウンド ゴルフ倶楽部	すかしゆり GGC	トミオカイスト GGC
月・木曜	月・木・金曜	月・木曜	火曜	金曜
8:30~10:00	11:00~13:00 または 13:00~15:00 (日によって異なる)	12:45~ (夏期の6・7・8月は) 8:45~	9:40~11:40	12:40~14:40
東池グラウンド (日置荘校区内)	白鷺公園運動広場 (白鷺校区内)	南八下西公園 (八下西校区内)	北余部ふれあい広場 (美原区北余部)	大池公園 (美原区小寺)
入会金500円 年会費5000円	入会金1500円 年会費6000円	年会費3000円	年会費4000円	
				第2・4土曜
				9:30~11:30
				登美丘東小学校 校庭
				無料

### ルール

“ホールポスト”  
と呼ばれる輪に向けて  
クラブでボールを打ち  
ホールインするまでの  
打数が少ない人が勝ちです

標準のコースは  
50m・30m・25m・15m  
がそれぞれ2ホールずつ  
合計8ホールです

### 特長

ゴルフの楽しさを  
身近に感じられるように  
アレンジされた  
スポーツです

※参加方法など、詳細については社会福祉協議会東区事務所(072-287-0004)へお問い合わせください。  
※2019年6月現在、社会福祉協議会東区事務所が把握している活動です。東区内の各地で上記の他にも取り組まれています。