

11月29日（水） 基礎コース

実技「レクリエーションスポーツ」 講師：岡原 友紀 先生



岡原先生による「レクリエーションスポーツ」が行われました。
入念なストレッチと全身を使ったジャンケンで体を温めてから、ペタンクとい
う球技に挑戦。皆さんなかなかの腕前で、楽しい時間をすごしました。