



今デイケアで人気のプログラム「スポレク」をご紹介します。

スポレクとは・・・

運動能力や経験度合、年齢など関係なく、誰もが楽しめ、軽く動かしながら交流が図れるスポーツレクリエーションのことです。

デイケアでは現在、7種類のスポレクがあります。



〈ビーンバッグ〉

名前の通り、ビーン（豆）の入ったバッグ（袋）を的に向かって投げるゲームです。的にはかわいいカエルと虹の絵が描かれていて、大きな穴も開いています。どこに袋が入るかによって点数が変わるので、よく狙って高得点を目指します。ビーンバッグの手触りがよく、穴にきれいに入った時は気持ちいいですよ～♪



〈ラダゲ〉

（ラダーゲッター）
両端にゴムボールのついた紐を投げて、的のラダーにかかれば得点ゲットです！ワンバウンドでかかればさらに高得点!!



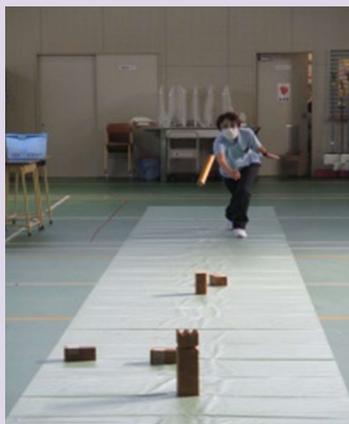
〈モルック〉

点数の書かれた的を倒して点を取り、ぴったり50点を目指します。倒れた的が1本なら的の数字が得点に、複数本倒れたら倒れた本数が得点になり、50点を超えたら25点に逆戻り。狙い通りに倒れると楽しいですよ～♪



〈クップ〉

スウェーデン発祥の薪を投げて的（クップ）を倒すシンプルなスポレクです。力いっぱい薪を投げて、クップが倒れた時に響く音も心地よく気分爽快ですよ！



〈ミンマス〉

（みんなでマスビンゴ）

やわらかい玉をマスに投げて、相手より先にビンゴしたら勝ち!! 攻めたり防いだり、頭と体を使い、盛り上がりますよ～♪



誰でも楽しめるプログラムで、週2回程度行っています。他にも、グラウンドゴルフやポッチャなどのスポレクも行っています。よかったらぜひご参加ください♪

