

太陽の会交流会開催のお知らせ

2025.7.24

記録的な猛暑が続いていますが、皆さま体調は如何ですか

室内でも熱中症には、充分気を付けてお過ごしください

ところで『卓球バレー』というスポーツをご存じでしょうか？

《卓球バレー》

卓球台をコートにバレーボールのルールをベースとしています。

音のなる球をネットの下を転がし、3打以内で返球する。

卓球台があれば一度に大勢12名が参加できます（6人 vs 6人）

走ったりせず、イスまたは車イスに座ったままできるので、ケガ等のリスクが少なく、初めてでも簡単に手軽に始められます。

この機会に卓球バレーに触れてみませんか？

皆さまのご参加お待ちしております。



記

日 時： 令和7年8月31日（日） 13:30～16:00

受付 13:00 開会 13:30

場 所： 水戸サン・アビリティーズ

水戸市見川町 2563-705

内 容： ① 13:30～14:20

支部長挨拶・フリートーク・情報交換

② 14:30～16:00

やってみよう！卓球バレー！

※各自飲み物・体育館用シューズ・笑顔をお忘れなく 😊

※出欠のお返事は 8/20 までをお願いします

P D友の会茨城県支部 太陽の会 世話人

上田 正子（080-3097-9284） 横山 祐美（090-6925-8338）