障害者フライングディスク教室　（参加者向け）

Ⅰ　日程

１　受付、検温、手指消毒　９：３０～１０：００（３０）

２　内容

(1) 初めの挨拶や日程説明　１０：００～１０：０５（　５）

(2) ウォーミングアップ・脳トレ　１０：０５～１０：１５（１０）

(3) ディスクの握りと投げ方　１０：１５～１０：３５（２０）

(4) アキュラシー競技　１０：３５～１１：００（２５）

・　休憩・水分補給　１１：００～１１：１０（１０）

(5) ディスタンス競技　１１：１０～１１：３５（２５）

(6) 用具の片付け　１１：３５～１１：４５（１０）

・ディスクの消毒と体育館清掃

(7) 終わりの挨拶と諸連絡　１１：４５～１１：５０（　５）

Ⅱ　持参物　－　体育館シューズと飲み物

- 開催日　毎月第３土曜日　10：00～11：50　（原則）
- 主催　愛媛県障害者フライングディスク協会
- 場所　愛媛県身体障がい者福祉センター　体育館