

令和7年度

ロウリーボール 太極柔力球 体験会

12月2日(火) 15:15~16:45

西宮市総合福祉センター
体育室

どなたでも参加OK

持ち物

運動しやすい服装
体育館シューズ・飲み物
(ラケット・ボール：貸出あり)

定員 20名

申込み

別紙の申込用紙に必要事項を記入し、
受付・体育指導員までお申込み下さい。
または、二次元バーコードからの申込み
でも受付けています。

※申込多数の場合は抽選です。
受講できない方のみご連絡します。

申込期間

令和7年11月2日(日) ~
11月23日(日)

*電話による申込みは
ご遠慮下さい。



太極柔力球(通称：ロウリーボール)は、
円運動を使ってゆったりと全身で行うのが特徴
です。遠心力を利用しながら、シリコン製の
ラケットで砂の入ったボールをしなやかに
操ります。砂の入ったボールは身体に程よい
負荷を与え、体も脳もリフレッシュできます。
子どもから高齢者まで世代を超えて、気軽に
楽しく取り組める新感覚のスポーツです。

講師

特定非営利活動法人
日本太極柔力球連盟
代表理事 鄒力

<問合せ>

西宮市総合福祉センター事業課
〒662-0913
西宮市染殿町8-17
TEL：0798-33-5501
FAX：0798-35-1132

*各自の健康管理には十分気をつけて下さい。
*主治医・各医療機関とご相談のうえお申込み下さい。
*教室中の事故については応急処置のみとし、他の責任は一切負いませんので、ご了承下さい。

太極柔力球 体験会 申込書

フリガナ 氏 名		受付日 月 日 受付者 生 年 月 日 昭和 平成 年 月 日 令和 (才)
住 所 ・ 電 話 番 号 〒 - () -		緊 急 連 絡 先 () - 太極柔力球の経験 あ り ・ な し
市内在勤・在学・在園の方 勤務先・学校名:		

障害のある人が下記もご記入ください。

障 害 程 度		障 害 名 (詳しく)	
身体障害者手帳	1 ・ 2 種 級		
療育手帳	A ・ B1 ・ B2		
精神保健福祉手帳	1級 ・ 2級 ・ 3級		
一緒に参加する介護者・家族 あ り ・ な し 氏名 _____	車いすの使用 す る ・ し な い	かかりつけ医	

指導員に特に知っておいてほしい事があればお書きください。

※ご記入いただきました個人情報は本事業の運営以外では使用いたしません。