

## 区老連 貸出用具



### ボッチャ

ハーフサイズ5m×3m  
カフェサイズ3m×1.8m



### マグダーツ

持ち運びに楽です。壁にかけて使用しますが、矢が的の周囲にあたってキズが付かないよう配慮してください。  
得点を計算すると脳トレにも！



### スクエアステップ

ロール状に巻いてあります。マス目に合わせてステップを踏みます。パターンは様々で転倒予防や、認知機能の低下防止に効果があります。脳をフル回転させているな〜と実感します。

### ふまねっと

指導者は資格が必要になります。区老連の役員を紹介します。童謡に合わせてネットを踏まないように歩く運動です。



### モルック

(新規購入予定)  
倒れたピンの内容によって加算していき先に50点ぴったりになると勝ち



### 公式輪投げ

重たいです。点数をつけて対戦すると、昔ながらのゲームも夢中になります。



### ラダーゲッター

パイプは分解してバックに入っており軽いです。



### ナインゴール

重たいく、バックも大きい。フライングディスクのセットです。



**ノルディックポール** 効果的な“有酸素運動”として、下半身だけでなく腕、上半身の筋肉などの全身を使うので体の筋肉の90%を使うと言われています。足腰が弱くなった方にもポールの補助があることで負担が少なくなります。自然と歩幅が広がります。日常的に運動し健康寿命を延ばしましょう。

※事務局迄電話で貸出日をお知らせください。この他にもありますご相談ください。

2024.3作成