

他の地域での取り組みの様子

手のひらターゲット

- 手のひらターゲットは、ボールを手のひらに当てて、2m先のかごの中に何回、入れたかの記録を楽しみます。（制限時間：3分間）
幼児は1m、持って投げてOK！
個人、家族、ペア、グループごとに、対戦が楽しめます。



ボール運動の様子



車いすの方も 参加OK

- 手のひら健康バレーは、ネットを挟んで椅子に座り、ボールを落とさないように何回、パスができたかの記録を楽しみます。

手のひら健康バレー

