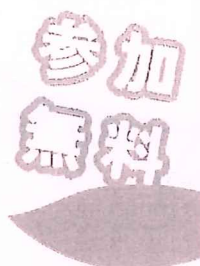


すこやか倶楽部のご案内



公園体操

8～10月は公園でモルックします

参加したことがない方もぜひ！

すこやか倶楽部は札幌市からの委託を受けて介護予防センターが実施しております。白石区にお住いの概ね65歳以上の方ならどなたでも参加できます。

場所	日時
なかよし公園 (北郷3条3丁目6)	8/8 9/12 10/10 金曜日 9:00～9:30
ひまわり公園 (北郷1条5丁目5)	8/27 9/24 10/15 水曜日 9:00～9:30
北郷公園 (北郷8条9丁目1)	8/20 9/17 10/1 水曜日 9:00～9:30

申し込み・問い合わせ

白石区介護予防センター菊の里 そいだ・はねだ

白石区菊水元町8条2丁目7-15 ☎ 879-6012

(土日祝お休み 8:30～17:30)

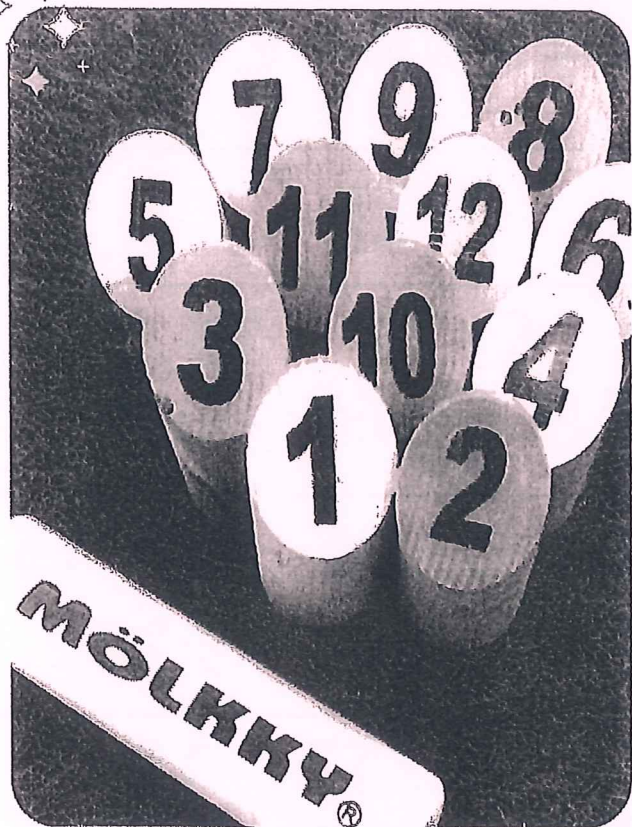
モルックとは？

モルックとはフィンランド発祥の誰でも手軽に楽しめるアウトドアスポーツです。木の棒(モルック)を投げて、並べられた数字の書かれた期のピン(スキットル)を倒し点数を競うゲームです。



主なルール

- ①モルックを投げてスキットルを倒し、ぴったり50点をめざす
- ②1本倒した場合→書いてある数字が得点
複数本倒した場合→倒した本数が得点
- ③50点を超えたら25点に戻って続ける
- ④3回連続0点は負け



一緒にモルックを
楽しみませんか？
ご参加お待ちしております
おります😊

