

# フリーピンポン



活動日／毎月第2・3水曜日

時間／9時30分～11時30分

活動内容／会員相互の親睦を大切にし、技術の向上・介護予防にも役立っています。

★通常の卓球では対面する相手との競争ですが、このフリーピンポンはチームで協力して、どれだけラリーを続けられたかを競います。そのため、相手の力量や能力を考えて、取りやすいところにボールを返していく『相手の立場に立ったプレーが重要』とのこと。子どもから高齢者まで楽しめる“思いやりのボールを返すスポーツ”です。