

e スポーツ体験会 を開催しました

令和8年6月19日

60代から90代の20名の方が
参加しました



【脳トレ・準備運動】スポーツを始める前に、頭と体をほぐしました。はじめは緊張していた参加者の皆さんも積極的に参加して少しリラックスしてきました。

徒競走

ボタンを素早く
押すことで速く
走れます！



リレー

2人組でリレー対決。
チームの仲間も応援
します

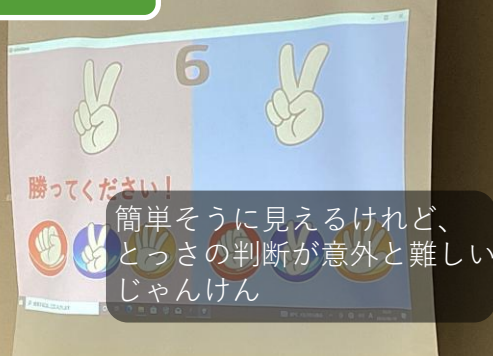


大縄跳び

大縄が下りてきたタイミ
ングでボタンを押して跳びま
す。コツを掴んだ人が仲間
に伝授。みんなの成功率が
ぐっと上がりました！



じゃんけん



最後に介護福
祉課より、市
の事業の紹介
をしました。

あっという間に1時間半の体験会が終了。
ホールに入ってきたときには「eスポー
ツなんて自分にできるかな」と自信なさそ
うにされていた皆さんも、講師のレクリ
エーションを楽しみ、eスポーツに挑戦し、
さらにチームの仲間の応援をすることで、
笑顔になっていきました。
アンケートでも「初めてだけど楽しかつ
た」「久しぶりに大笑いした」「良い刺激
になった」など、好評でした。