

バウンドテニス



開催日時	毎週水曜日（月 4 回） 13：00～15：00
対象	中高年の元気な方
会場	水元学び交流館 3階 レクホール
持ち物	飲料水・汗ふきタオル・体育館履きシューズ
内容	レスリングの笹本先生考案の室内テニスです。室外のテニスに比べると初心者の方にはあまり動かないで済むように思えます。ボールも硬式テニスより柔らかく軟式テニスより固めで中間あたりの硬さはシニアにとってはけがなく丁度良いように思えます。と練習者は言っています。インターネットより