

# 第3回 ゆる卓杯 ダブルスゲームトレーニング戦

【場所】 豊田地区センター(エアコン有)  
【日時】 7月12日(日)9:00~11:40  
【挨拶】 ※卓球の打球音はストレス発散にいいと医師も推奨しています  
Wゲームトレーニングにより戦略を考えることで、脳活も  
行うことが出来、優れた健康活動(健活)と言えます  
皆様と楽しく健活が出来たら幸いです!

【内容】 3ゲーム行うゲームトレーニング(2リーグ制)  
**(卓球台8台使用し1試合3ゲーム迄必ず行う!)**  
ゲームは6試合~7試合(時間見合いです)  
**最後の試合は各順位決定戦とする予定!!**

【参加資格】 40歳以上の方

【募集ペア】 先着16ペア(女子W・男子W・MIX 混成戦 ペアで申込みお願いします)

※女子ペアは男子・MIXペア対戦時、2・3セット目は4-0ハンデスタートとする!

(ハンデがいない時は相手に伝えラブオール~)

【申込み締切日】 2026年7月5日(日)

【参加費】 1000円/ペア 当日現金にて

東郷LINE・又は岩崎下記メールにて受付いたします

フルネームと年齢、連絡先を記入して申し込みお願いします

[susumuiwasaki@blue.plala.or.jp](mailto:susumuiwasaki@blue.plala.or.jp) (ゆる卓・岩崎090-2435-4933)


## (申込例)

鈴木 誠 65歳 ・ 田中清子 42歳

連絡先TEL・080-1111-0000

※ 申込み受理後連絡いたします

【入賞】 1位ペア： 1000円/人

 2位ペア： 500円/人  
ラッキー賞/ペア



**健活しましょう!**