

浜田市

レクリエーション機器 貸し出し一覧

**気分にあわせて！人数にあわせて！
レクリエーション機器を使ってみませんか？**



令和4年作成

浜田市役所 健康医療対策課(健康づくり係)



スポーツ系（からだを動かす）
チーム戦でも個人戦でも楽しめます

1番人気

1. 室内用グラウンドゴルフ（1人～数名で）

- 室内でできるグラウンドゴルフ セット。
- ゴルフのようにボールをクラブで打ち、ボールポストに入れる。

2セット

ボールポストセット	3台
クラブ	3本
球	3個
スタートマット	3枚



2. じゃんけんペタンコ(4～16人くらい)筋力だけでなく注意分配力を高めて脳を活性化！

- グー、チョキ、パーが描かれた、どら焼き状のペタンコを同じく グー、チョキ、パーが描かれた円盤状の的の上になげ、勝つところに入れば得点、負ければ減点となる遊び。
- ルールは変更可能。

2セット

的盤	9枚
ペタンコ	4色 各36個



3番人気

3. スポーツ輪投げ（1対1～）

- ボードから3m・4mと一定の距離から交互に1投ずつリングを投げ、合計点で勝敗を決める。

1セット

ボード	1台
リング	9個
手作りリング	33個



4. ネット・ネットゲーム(2人1組で何組でも可能) 楽しみ方はいろいろ工夫して♪

- 2人1組でネットを持ち、2～3メートル間隔で位置につき、1個のボールを端からリレーし競う。
- 4m×7mのコートを挟みコート内から相手コートにサーブし、ノーバウンドかワンバウンドでキャッチしてコート内に落ちれば得点となる。3点先取でゲーム終了。



1セット

ネット 6枚
(2人1組でネット1枚使用)
ボール 3個(風船などで代用可)

5. 羽根っこゲーム(1対1～10対10まで) 障害のある高齢者や車椅子の方も楽しめる

- 七福神ゲーム
七福神の描かれているシートの上に羽を手で飛ばし落ちた位置の得点を加算し、合計点を競う。
- 陣とりゲーム
赤白格子柄のシート面を使い、それぞれのマス目をねらって投げる。各色のとれたマス目の合計数で勝敗を決める。



1セット

シート 1枚
羽根 赤・白 各10本



2番人気

6. ビンゴボードゲーム (チーム戦でも個人戦でもOK!)

- ボードから3m・4mと一定の距離から1人5球ずつ、交代でボールをクラブで打ち、入ったボードの点数の合計で勝敗を決める。但し、縦横斜めのいずれか1列に揃った場合の得点は倍の30点になる。

1セット

ボード 1枚
ボール 10個
クラブ 2本



7. ニーギニギ音頭（～24人）

リズム感を養いながら楽しんで運動月

- 音楽に合わせてボールを片方ずつ握る健康づくり体操。
ツボを刺激し循環改善、筋力低下予防等の効果がある。

1セット

ボール	3色各8個
CD	1枚
ビデオ	1本

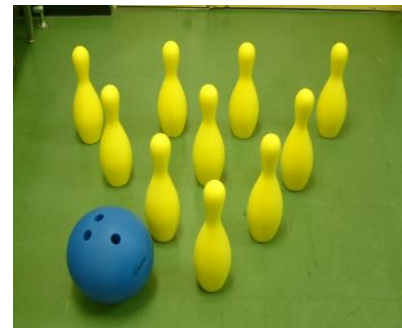
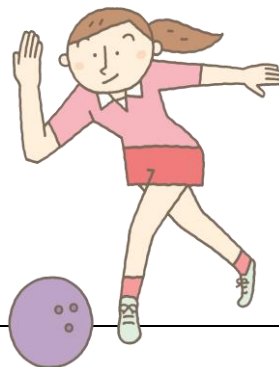


8. ソフトフォームボーリング（チーム戦でも個人戦でもOK!）

- ピンより約5mの距離からボールを投げ、ピンを倒した合計得点で勝敗を決める。
- 設置方法・投球距離は自由にし、皆様でルールを決めて楽しめる。

1セット

ボール	1個
ピン	10本



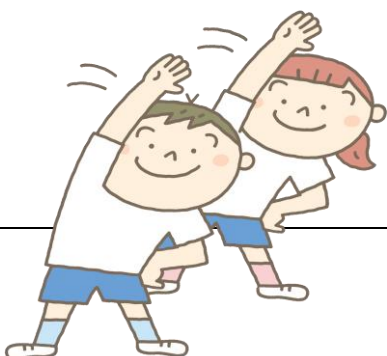
9. ガンバルーン（～30人）

大勢で出来る体操やオリジナルゲームを作って楽しく!

- ボールの硬さを使う人に合わせられる簡単体操用具。
- 体操テキストに写真で各種体操、ゲームテキストに12種類の誰でもできる楽しいゲームを紹介している。
- アイデア次第で色々なゲームを作って楽しむことができる

1セット

ボール	30個
	(ピンク・オレンジ・緑 各10個)
体操テキスト	1冊
ゲームテキスト	1冊





脳トレ系 (あたまを使う)

1. あいうえおカード (1 セット 5~6 人ずつで競う)

- 言葉神経衰弱
裏返しで全てのカードを自由に並べておき、カードを2枚、表にひっくり返し言葉になれば取り言葉にならなければ裏返し戻す。
- なにぬねの並べ
7並べの「あいうえお」版で、7の代わりに「な」行の「なにぬねの」のカードを縦に並べて置き順番がきたら左右につながる文字のカードを出して並べてゆく。



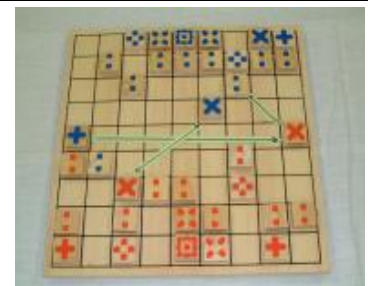
4 セット

カード 52 枚

2. らくらく将棋じゃんけん将棋

相手の動きを推理・洞察！

- らくらく将棋
将棋の駒の動きをパターンで示した駒を進め相手の駒の上に自分の駒が重なれば取れる。先に相手の王を取れば勝ちだが駒取りゲームでもよい。
- じゃんけん将棋
2人で遊ぶ対戦ゲーム。赤と青の駒を将棋盤に並べじゃんけんで相手に勝てる手の駒を相手の駒の上に重ねることができれば取れる。お互いの駒が取れなくなったら終了。



3 セット

駒 赤・青 各 18 個
盤 1 枚

3. 唱歌カルタ (1 セット 5~6 人ずつで競う)

♪懐かしい歌、おぼえていますか？

- 唱歌の情景を描いた 40 枚のカルタを机 (床) に自由に並べ、CD でメロディを流し、曲を聞き分け歌いだしの頭文字のカルタを取る。

1 セット

カード 40 枚×2
CD 1 枚

1 セット (改訂版)

カード 40 枚×4
CD 1 枚



4. どうようカルタ（5～6人で競う）

- 童謡の情景を描いた40枚のカルタを机（床）に自由に並べ、CDでメロディを流し、曲を聞き分け歌いだしの頭文字のカルタを取る。



1セット

カード 40枚×2

CD 1枚



5. ふれあい介護カルタ（1セット5～6人ずつで競う）

- 介護に関する43枚のカルタを読み、取ったカルタの枚数で順位を決める。

2セット

カード 43枚



6. しりとりブロックくずし（4人で！）

注意力と集中力！

- 4人で各自の持ち色を決め、4色のブロックをピラミッド状に積み上げておき、順番にしりとりをしながら、しりとり言葉で言った数だけブロックを取り、早く取り去った人からあがる。

1セット

ブロック4色 各35個

ベース盤 1枚



7. 十二支ビンゴ（1セット2～5人で競う）

どちらか選ぶ判断力で勝負が決まる！

- 十二支が描いてあるコマを盤上に表向けに自由に配置し、干支を描いたサイコロを順番に振る。出た干支の1つを全員ひっくり返す。縦・横・斜め、いずれか一列裏返しに並べた人から勝ち順を決める遊び。



2セット

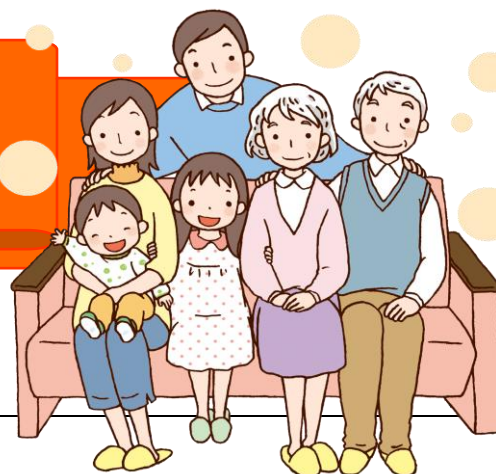
サイコロ 大1個・小2個

コマ 25個×5

盤 5枚



音楽系 (音楽を聴く、演奏する)



1. ベル (8音)

- ベルハーモニー
デスクタイプのハンドベル。
机の上に置き、曲に合わせて音階を叩き演奏する。

5セット

ベル 8個



- メロディーベル
通常のハンドベル。
デスクタイプと合わせて数人で演奏出来る。

2セット

ベル 8個



2. ハンドベル (25音)

- 1~数名で曲に合わせて音階を叩き演奏する。

1セット

説明書 1冊

楽譜 1冊

CD 1枚



大勢で練習をして
発表会をしてみても
いかがでしょうか♪





【申込先】

浜田市役所 健康医療対策課 健康づくり係 TEL25-9311

【申込方法】

健康医療対策課に準備しています。「借用書」に必要事項を記入の上、お申し込みください。

*数に限りがありますので、希望に添えない場合がありますが、ご承知ください。

【料金】

無料

<お問い合わせ先>

浜田市役所 健康対策課（健康づくり係）

電話 25-9311