

「登れた!」の達成感を、みんなで。
子どもから大人まで、トマムでボルダリングを楽しもう!

トマムボルダリングサークル

毎週火曜日は、ボルダリングの日!
仕事帰りや放課後に、心地よい汗を流しませんか?

占冠村民
無料

【日程】

第1・第3火曜日 ボルダリング教室



先生が登り方のコツを
丁寧にレクチャー! 初心者大歓迎です。

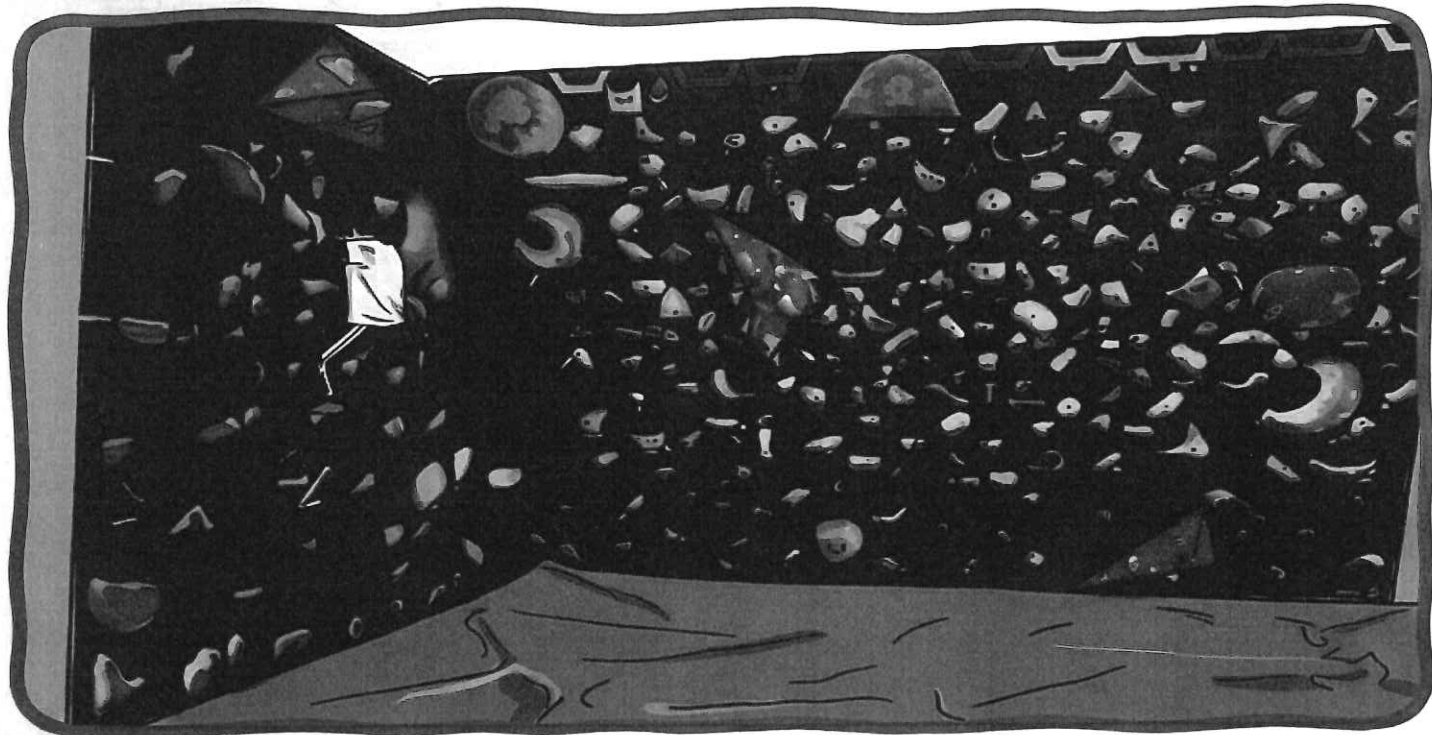
第2・第4火曜日 開放日



自分のペースで自由に登れる
フリータイム。練習や交流に最適です。

時間：18:30 ~ 20:30 場所：トマム支所多目的ホール内

- お子様にも：遊びながら体幹や集中力が身につきます!
- 大人の方にも：運動不足解消やリフレッシュに。自分の限界に挑戦!
- 初心者の方にも：道具の使い方から教えるので、手ぶらでOK!



SHARE THE SENSATION OF ACHIEVEMENT, "I DID IT!"
FROM CHILDREN TO ADULTS, LET'S ENJOY BOULDERING IN TOMAMU!

TOMAMU BOULDERING CLUB

EVERY TUESDAY IS BOULDERING DAY!

WOULD YOU LIKE TO REFRESH WITH A COMFORTABLE SWEAT AFTER WORK OR SCHOOL?

SHIMUKAPPU
VILLAGERS
FREE

[SCHEDULE]

1st • 3rd Tuesday | [BOULDERING CLASS]



The teacher will gently lecture you on the tips of climbing! Beginners are very welcome.

2nd • 4th Tuesday | [OPEN GYM]



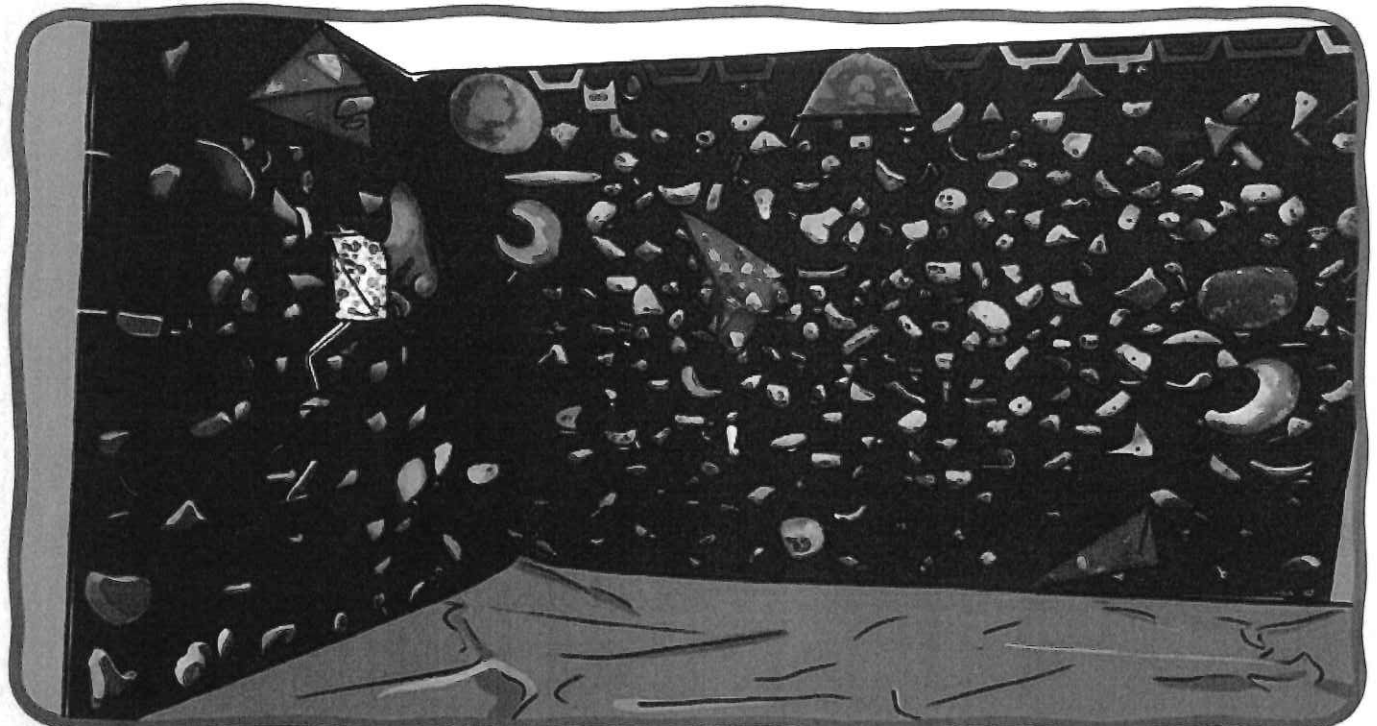
Groups are welcome to climb. Free time. Practice or interaction.

TIME : 18:30 ~ 20:30

PLACE : Tomamu Branch Office Multi-purpose Hall

[FOR OUR TARGETS]

- **FOR CHILDREN** : Gain trunk strength and concentration while playing!
- **FOR ADULTS** : Refresh from lack of exercise. Challenge your own limits!
- **FOR BEGINNERS** : Hand tools usage taught, so coming empty-handed is OK!





සාක්ෂාත් කිරීමේ හැඟීම බෙදාගන්න, “මම එය කළා!” ලෙස. ප්‍රමුඛයේ සිට වැඩිහිටියන් දක්වා, තොමාමුහි බෝල්ඩරින් ක්‍රීඩාව විදිමු!

තොමාමු බෝල්ඩරින් සමාජය

සෑම අඟහරුවාදා දිනකම බෝල්ඩරින් දිනයයි!
 වැඩ හෝ පාසල අවසන් වී පහසු දහඩියක් හෙළමින් තැවුම් වීමට ඔබ කැමතිද?
【වැඩසටහන්】

නිමුකප්පු ගම්වැසියන් සඳහා නොමිලේ

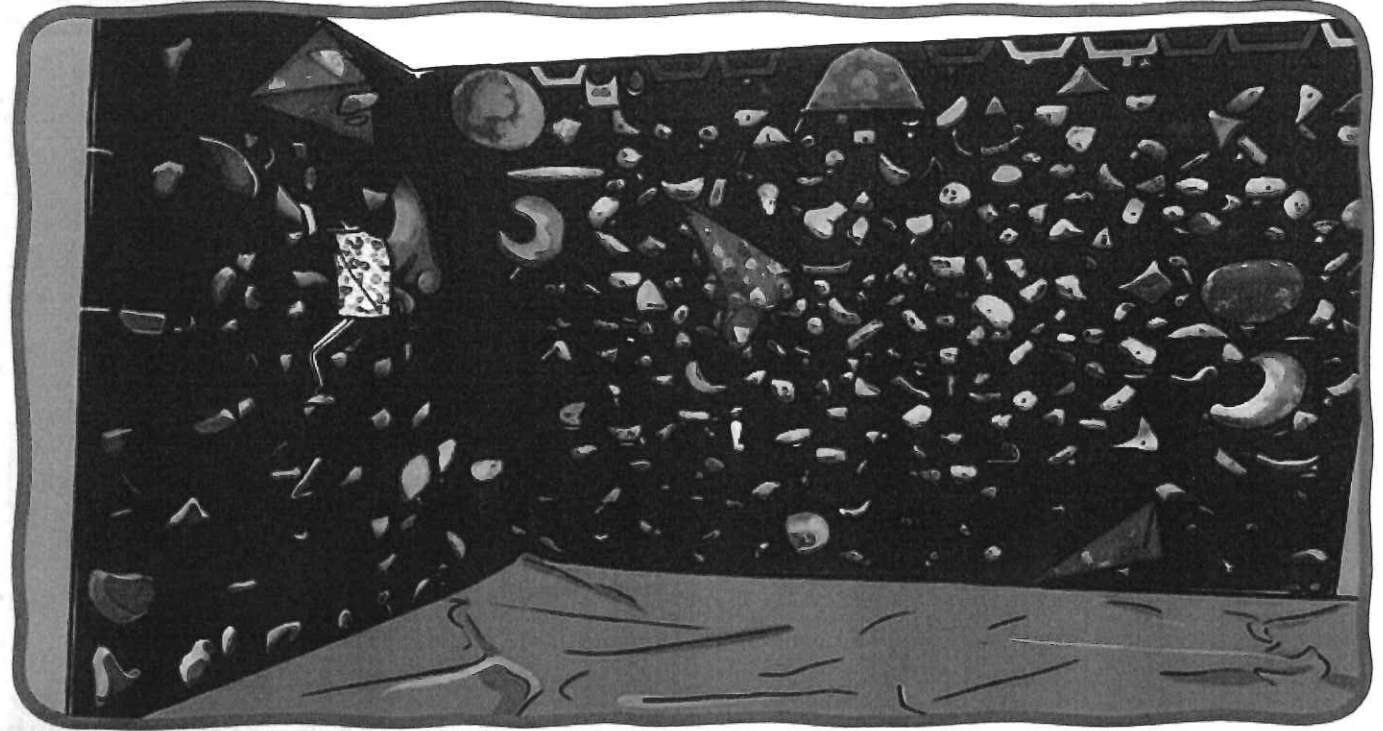
1 වන · 3 වන අඟහරුවාදා | **【බෝල්ඩරින් පන්තිය】**
 ගුරුතුමා විසින් නඳු හැඟීමේ ඉඟි ගැන සෙමින් කියා දෙයි! ආරම්භකයින් සාදරයෙන් පිළිගනිමු.

2 වන · 4 වන අඟහරුවාදා | **【විවෘත පීච්】**
 තණ්ඩායම් සඳහා හැඟීමට අවසර ඇත. නිදහස් වේලාව. පුහුණුව හෝ අන්තර් ක්‍රියා.

වේලාව: 18:30 ~ 20:30 ස්ථානය: තොමාමු ශාඛා කාර්යාලය බහු කාර්ය ශාලාව

【අපගේ ඉලක්ක】

- ප්‍රමුඛ සඳහා : ක්‍රීඩා කරන අතරතුර කඳු ශක්තිය සහ අවධානය ලබාගන්න!
- වැඩිහිටියන් සඳහා : ව්‍යායාම හිඟතමෙන් මිදී තැවුම් වීමට. ඔබේ සීමාවන්ට අභියෝග කරන්න!
- ආරම්භකයින් සඳහා : අන් මෙවලම් භාවිතය කියා දෙන බැවින් හිස් අතින් පැමිණීම සුදුසුයි!



“सिक्दै” को उपलब्धि भावना, सबैसँग बाँडौं।
बालबालिकादेखि वयस्कसम्म, टोमामुमा बोल्डरिडको मजा लिऊँ!

टोमामु बोल्डरिड सर्कल

सिमुकाप्पु
गाउँवासी
निःशुल्क

हरेक मंगलबार Boldering दिवस हो!
काम पछि वा विद्यालय पछि, रमाइलो पसिना बगाउनुहुन्छ र?
[समयतालिका]

पहिलो-तेस्रो मंगलबार बोल्डरिड कक्षा



शिक्षक ने चढने तरिकाको तरिकाहरू सिकाउनुहुनेछ।
सुरुवातीहरूलाई हार्दिक स्वागत छ।

दोस्रो-चौथो मंगलबार खुला समय



आपने गतिमा स्वतन्त्र रूपमा चढन मिल्ने निःशुल्क
समय। अध्यास वा कुराकानीको लागि उत्तम।

समय: 18:30 ~ 20:30

स्थान: टोमामु शाखा कार्यालय बहुउद्देश्यीय हल भित्र

- बालबालिकाका लागि : खेलदै शारीरिक शक्ति र एकाग्रता विकास हुन्छ!
- वयस्कका लागि : खेलदै शारीरिक शक्ति र एकाग्रता विकास हुन्छ!
- वयस्कका लागि : व्यायामको कमी हटाई रमाइलो अनुभव। आफ्ना सीमाहरू चुनौती दिनुहोस्!
- सुरुवातीहरूका लागि : औजारहरूको प्रयोग तरिका देखि सिकाउने हुनाले, खाली हात आउँदा पनि ठीक छ!

