



みんなで仲良くわきあいあい！



ボッチャ教室

パラリンピック公式競技としても注目のボッチャは、
戦略と集中力で脳を活性化！

赤と青のチームでボールを投げ合う、シンプルだけど
奥が深いゲームです。

楽しみながら自然と筋力やバランス感覚もアップ！

心も体も元気に、健康づくりの第一歩を
ボッチャで始めてみませんか？

	日 程	時 間	講 座 内 容
第1回	9月4日(木)	10時～12時	フレイル予防・運動・ボッチャ
第2回	9月11日(木)	10時～12時	栄養改善・ボッチャ
第3回	9月18日(木)	10時～12時	口腔機能向上・ボッチャ
第4回	9月25日(木)	10時～12時	運動・ボッチャ
第5回	10月2日(木)	10時～12時	運動・ボッチャ

講師：健康運動指導士 ケアフルクラブ悠々園 柴田 智 先生

柴田先生は 9/4、9/25、10/2 に来られます。

★講座終了後は、自主グループの活動化を目指します★

場 所

友愛荘の地域交流スペース

住所：町田市南大谷3-41-1

参加資格

年齢・性別不問

持ち物

動きやすい服装、上履き、飲みもの、タオル

参加費

無料

申込先

町田第3高齢者支援センター 担当：駒嶺・松本

8月15日(金)9時より受付開始



イベントダイヤル 042-727-2776

2025. 8. 22

