



シニアの
ための

健

康

けん玉教室

2023年12月21日(木) ・ 2024年1月25日(木)

場所：大田文化の森4階 第3、4集会室



初心者向け教室

10:00 ~ 12:00
(9:30より受付)

健康けん玉教室に参加未経験の方が
対象になります。



経験者向け教室

14:00 ~ 16:30
(13:30より受付)

健康けん玉教室に参加経験のある方が
対象になります。

- 👑 初心者向け教室・経験者向け教室ともほぼ同じ内容になります。
- 👑 過去ご参加経験のある方は、できるだけ経験者向け教室にご参加ください。

要事前申込み

定員
抽選で25名
(各教室)

応募締切

12/21 開催分
12/1(金)必着
1/25 開催分
1/5(金)必着



家の中でもどこでも手軽にできるけん玉で、楽しく遊びながら運動不足の解消や
認知症の予防をしませんか？

けん玉指導員が丁寧にやり方を説明します。

当日は、動きやすい服装でご来場ください。
けん玉をお持ちの方はご持参ください。
お持ちでない方には無料で貸出いたします。
ご希望の方にはけん玉の販売もいたします。
〔1本 1,500円(税込)〕

〔対象〕 60歳以上
〔参加費〕 無料
〔持ち物〕 汗拭きタオル
飲み物



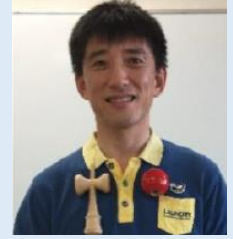


講師紹介

関 誠 (せき まこと)

公益社団法人日本けん玉協会 けん玉道 参段
2級指導員、健康けん玉指導員

大田区内の地域包括支援センターと連携して高齢者を対象に健康けん玉教室を実施し、健康けん玉の指導や級位認定を行っています。



お申し込みは、ホームページまたは往復はがき

応募締め切り 12/21 開催分：12/1 (金) 1/25 開催分：1/5 (金) 必着

① 大田文化の森運営協議会ホームページ <https://www.bunmori-unkyo.jp/>

「イベントカレンダー」から12/21又は1/25「シニアのための健康けん玉教室」(初心者向け)又は(経験者向け)をクリックして、「イベント申込みフォーム」に必要事項を入力後送信。
※応募前に「@bunmori-unkyo.jp」からのメールが確実に受信できるようメール受信の各種設定を必ずご確認ください。

※抽選結果のメールが届かない場合は、お手数ですが、大田文化の森運営協議会までご連絡ください。

② 往復はがき

希望される開催日をどちらかご記入ください。

※両日とも希望される場合は、お手数ですが別々の往復はがきでお申し込みください。

※同伴者がいらっしゃる場合、同伴者名・年齢も忘れずにご記入ください。

往信おもて

返信うら

返信おもて

往信うら

<p>青色の切手</p> <p>〒143-0024</p> <p>大田区中央二一〇一</p> <p>大田文化の森運営協議会</p> <p>12/21又は1/25</p> <p>「シニアのための健康けん玉教室」</p> <p>初心者向け又は</p> <p>経験者向け教室</p> <p>係</p>	<p>※何も書かないで</p> <p>ください</p>	<p>緑色の切手</p> <p>返信</p> <p>□□□□□□</p> <p>※申込者の</p> <p>郵便番号・住所・氏名を</p> <p>記入してください</p>	<p>申し込み記入</p> <p>企画名： 12/21又は1/25 「シニアのための健康けん玉教室」 初心者向け又は経験者向け教室</p> <p>(ふりがな)</p> <p>氏名： (年齢)</p> <p>同伴者名① (年齢)</p> <p>同伴者名② (年齢)</p> <p>住所：</p> <p>電話番号：</p>
---	-----------------------------	--	---



【お問合せ】 9:00~17:00

(土・日、祝日、大田文化の森休館日を除く)

大田文化の森運営協議会

Tel 03-3772-0770 / Fax 03-3772-0704

<https://www.bunmori-unkyo.jp/>

