



シニアの
ための

健

康

けん玉教室



2025 年 12 月 25 日(木)

大田文化の森 1F
第 1 スポーツスタジオ



2026 年 1 月 25 日(日)

大田文化の森 4F
第 3, 4 集会室

14:00~16:30(13:30 より受付)

定員 30 名

先着順
申込不要

参加費
無料



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 1,700 円 (税込)〕

〔対 象〕 50 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、健康けん玉の指導を行っています。



イベントへの申し込み

事前お申込みは必要ありませんので、直接会場にお越しください。
なお、定員になり次第締め切りとさせていただきます。



アクセス情報



◎乗車バスの行先

JR大森駅〔西口〕

東急バス 上池上循環（外回り）
池上駅行き
蒲田駅行き
洗足池駅行き
荏原町駅入口行き

東急池上線池上駅

東急バス 上池上循環（内回り）
大井町駅行き
品川駅行き

JR蒲田駅〔西口〕

東急バス 大井町駅行き

どちらから来ても

「大田文化の森」下車徒歩1分

【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/>



※最少催行人数に満たないときは、企画の実施を中止する場合がありますのでご承知おきください。