



シニアの
ための

健

康

けん玉教室

2025年10月30日(木)
14:00 ~ 16:30
(13:30より受付)

大田文化の森 4F 第3,4集会室

定員: 50名

2025年11月24日(月・振休)
14:00 ~ 16:30
(13:30より受付)

大田文化の森 1F 第1スポーツスタジオ

定員: 30名

要事前申込み

参加費
無料

応募締切

10/30 開催分
10/15(水)必着
11/24 開催分
11/10(月)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 1,700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。



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 10/30 開催分：10/15 (水) 11/24 開催分：11/10 (月) 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10/30又は11/24「シニアのための健康けん玉教室」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>大田区中央二ー〇ー</p> <p>大田文化の森運営協議会</p> <p>10/30又は11/24</p> <p>「シニアのための健康けん玉教室」係</p> <p>往信</p>	<p>※何も書かないでください</p>	<p>緑色の切手</p> <p>返信</p> <p>□□□□□□</p> <p>※申込者の郵便番号・住所・氏名を記入してください</p>	<p>申し込み記入</p> <p>企画名： 10/30又は11/24 「シニアのための健康けん玉教室」</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/>



※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。