



シニアの  
ための

健

康

# けん玉教室

2024年10月28日(月)

14:00 ~ 16:30  
(13:30より受付)

4F 第3, 4集会室

定員: 25名

2024年11月16日(土)

14:00 ~ 16:30  
(13:30より受付)

4F 第3, 4集会室

定員: 40名

要事前申込み

参加費  
無料

応募締切

10/28 開催分  
10/11(金)必着  
11/16 開催分  
11/1(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 1,700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 10/28 開催分：10/11 (金) 11/16 開催分：11/1 (金) 必着

※ 応募締め切り日で定員に達しない場合は引き続き募集いたします。

### 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10/28又は11/16「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<br/>切手</p> <p>往信</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>10/28又は11/16</p> <p>「シニアのための健康けん玉教室」係</p> | <p>※何も書かないで<br/>ください</p> | <p>緑色の<br/>切手</p> <p>返信</p> <p>□□□□□□</p> <p>※申込者の<br/>郵便番号・住所・氏名を<br/>記入してください</p> | <p>申し込み記入</p> <p>企画名：<br/>10/28又は11/16<br/>「シニアのための健康けん玉教室」<br/>(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/>

