



シニアの  
ための

健

康

# けん玉教室



2026年2月26日(木)



2026年3月29日(日)

大田文化の森 4F  
第3, 4集会室

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



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

こちらの企画は申し込み不要な企画になります。

当日直接会場へお越しください。

当日先着になりますので。定員を超えた場合ご参加できませんので、予めご了承ください。



## 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  
大森駅行き

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

【お問い合わせ】 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。