

～簡単体ほぐし、ボッチャ体験で気分もリフレッシュ～

自分でできる

運動習慣づくり

運動習慣を身につけるとともに、規則正しい生活習慣(食生活、睡眠、口腔ケア)を勉強しましょう

令和3年 **10月29日**～**12月17日**

金曜日 全8回 午前10時～正午

対象：16歳以上の区内在住・在勤・在学の方

定員：15名

会場：根岸社会教育館 第1会議室

教材費：無料

講師：小池 正弘 (NPO法人JAM 理事長)

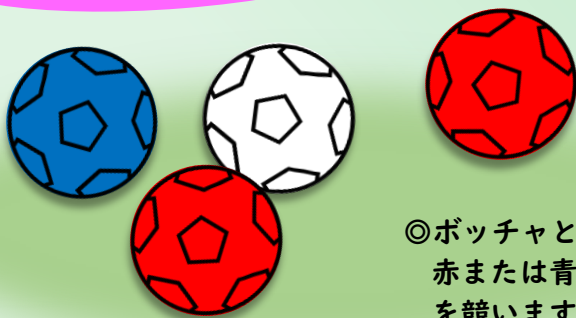
*新型コロナウイルス感染症拡大防止策を講じながら実施します

グーパーマッサージ

足をほぐして
血流アップ

脳リラックス
ストレッチ

パラリンピック公式種目
「ボッチャ」体験



肩甲骨周りをほぐして
肩らくらく

◎ボッチャとは…

赤または青のボールを投げ、白的球にどれだけ近づけられるかを競います。老若男女、どなたでも参加できるスポーツです。

申込方法

往復ハガキにてお申込みください。

9月16日(木)必着(応募者多数の場合は抽選)。

※ハガキの記入内容などの詳細は広報たいとう 8月20日号をご覧ください。右記までお問合せください。定員に満たない場合は締切後も引き続き募集する場合があります。

台東区立根岸社会教育館

〒110-0003 台東区根岸 5-18-13

TEL 3876-2103 ※月曜午前・祝日休館

<https://www.taito-shakyo.com/>