

レクリエーション

文京福祉センター湯島で楽しく
身体を動かして健康維持！

at 湯島

11/2 (木)	11/6 (月)	11/16 (木)	11/23 (木)
-------------	-------------	--------------	--------------

13:30～15:30

輪投げ

- ・輪を握る握力
- ・投げる腕力
- ・微妙な力加減
- ・適度な難しさ



11月

どれでも無料
事前申込不要
当日参加OK

モルック

- ・フィンランド生まれのスポーツ
- ・地面に並べた木のピンに、木の棒を当てて倒す、
- ・「どのピンを狙うか」という戦略
- ・手通り当てる技術



室内 ペタンク

- ・フランス生まれの気楽なスポーツ
- ・小さな目印にボールをいかに近づけるかを競う
- ・一見単純だが頭も使うスポーツ



- ・全部を体験するもよし
- ・大会に向けて重点的に練習するもよし
- ・新しい仲間の輪をつくるもよし

※各競技のルールなどはご説明しますが、
講師などは不在です

お問い合わせ

会場：文京福祉センター湯島【和室A】

60歳以上の文京区民の方なら、

当日申し込み不要でご参加いただけます

TEL. 03-3814-9245

<http://care-net.biz/13/yushima/>

