

レクリエーション at 湯島

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！

7/4 (木) 7/12 (金) 7/22 (月)



13:30~15:30

令和6年

7月

いつでも無料
事前申込不要
当日参加OK

輪投げ

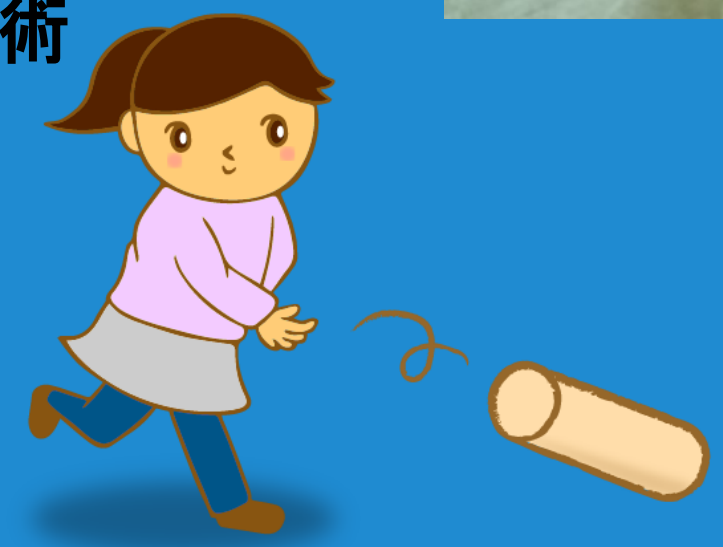
- ・輪を握る握力
- ・投げる腕力
- ・微妙な力加減
- ・適度な難しさ



- ・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

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
- ・狙い通り当てる技術



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



※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/>

