

# 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

# ルーム

令和8年度

令和8年

6/3  
(水)

6/22  
(月)



モルック

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

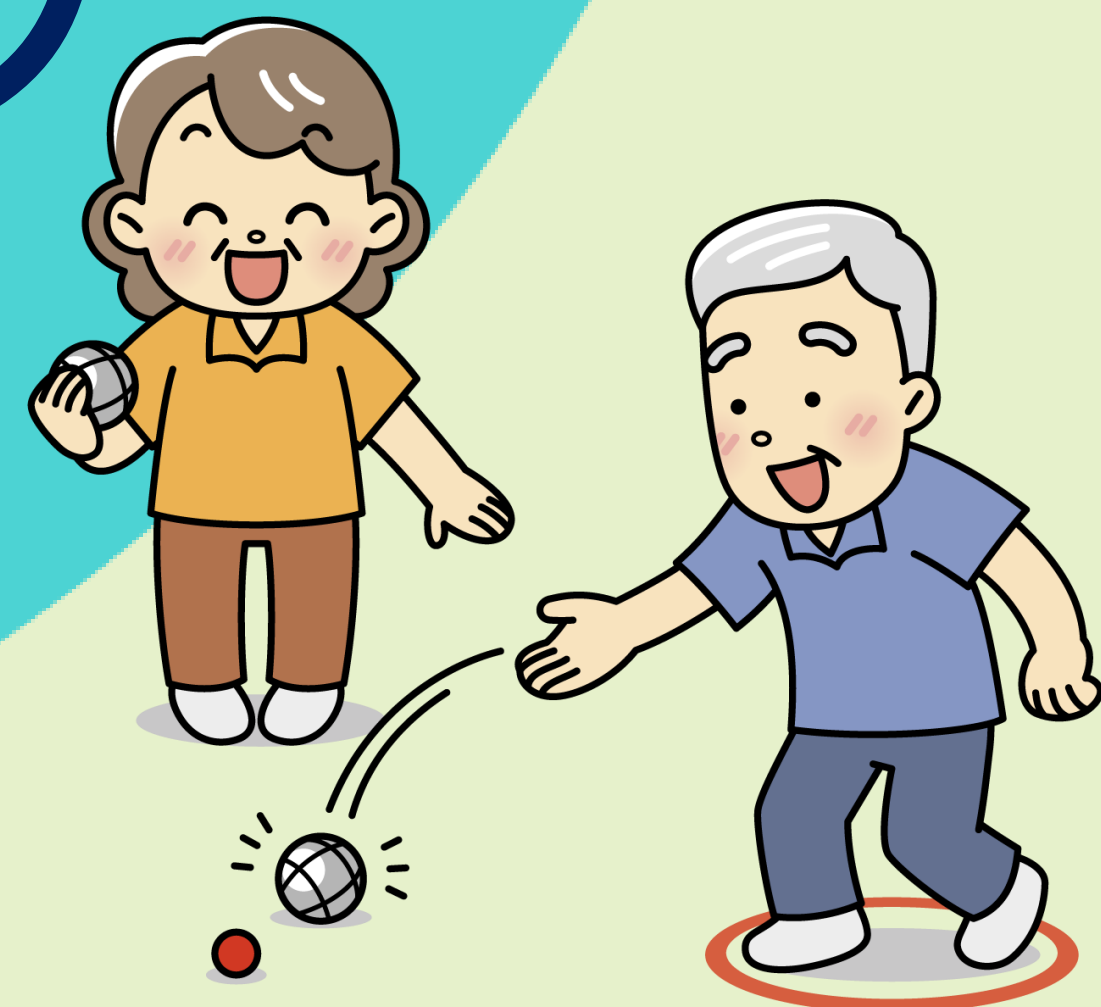
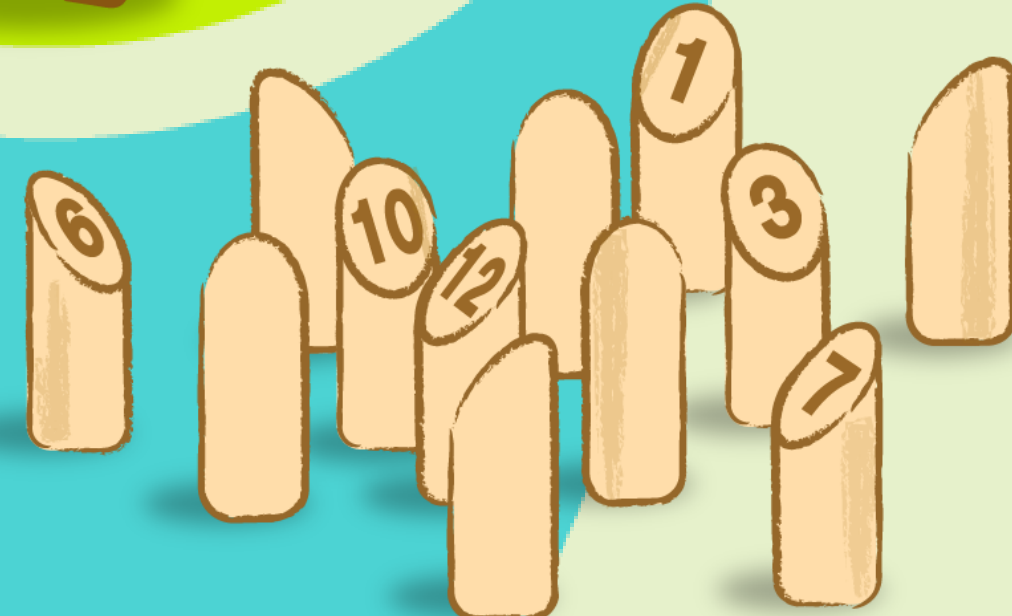
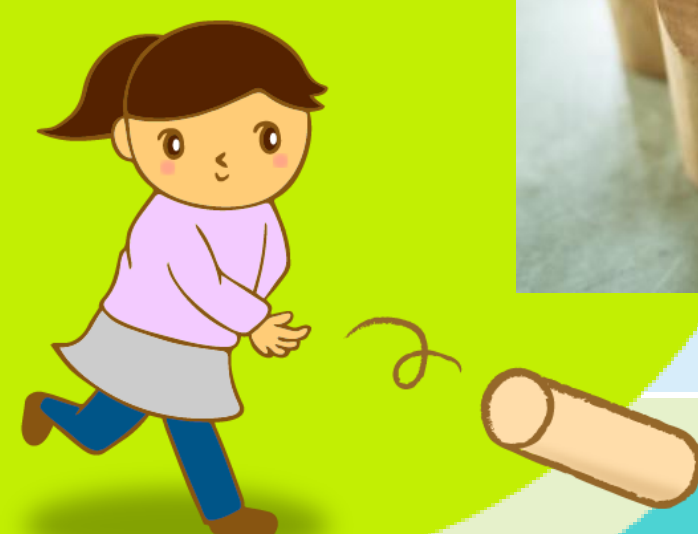
令和8年

6月

いつでも無料  
事前申込不要  
当日参加OK

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  
知被けるかを競う
- ・一件単純だが頭を使うスポーツ



※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



- ・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



お問い合わせ

会場：文京福祉センター湯島3F【和室A】 文京区本郷3丁目10-18

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/>

