

# 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！

令和8年

8/12  
(水)

8/29  
(土)

令和8年度



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

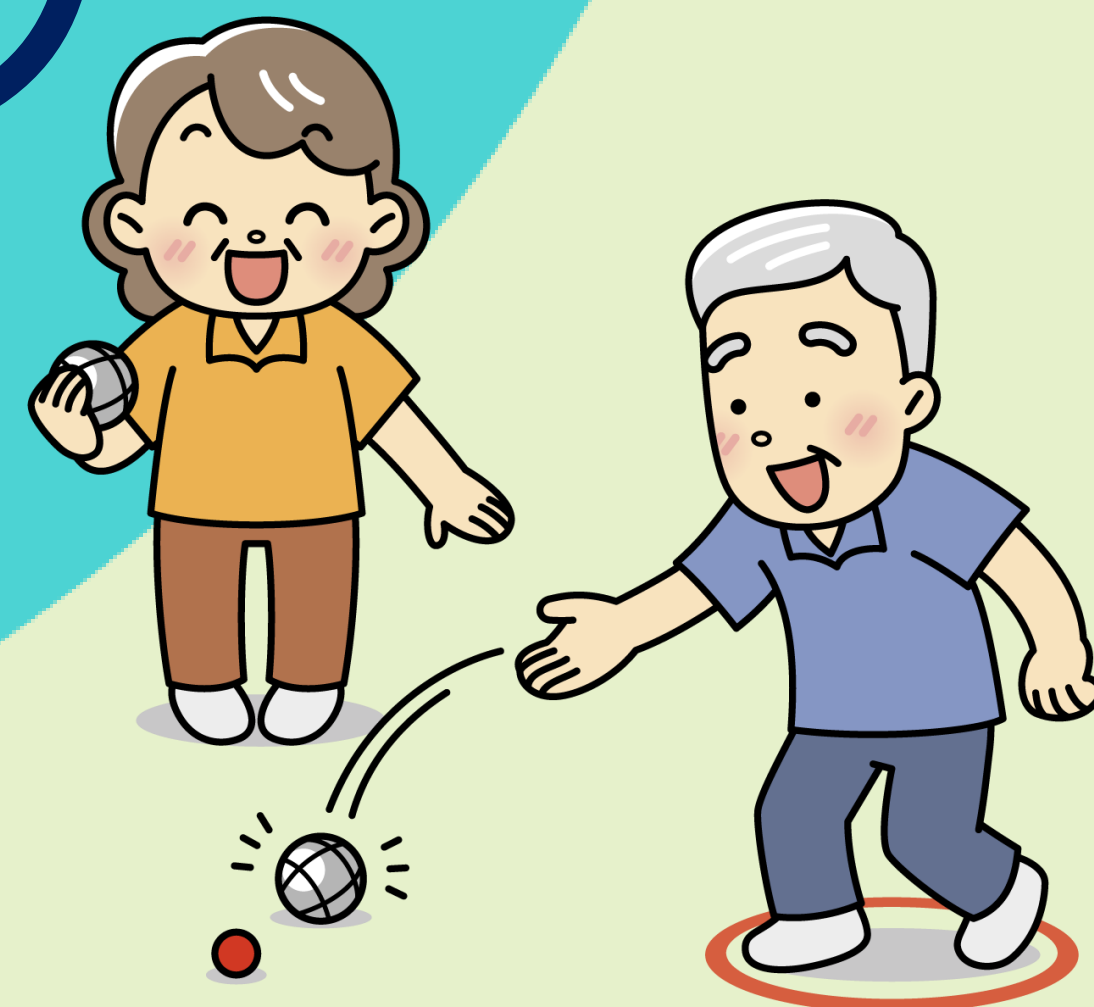
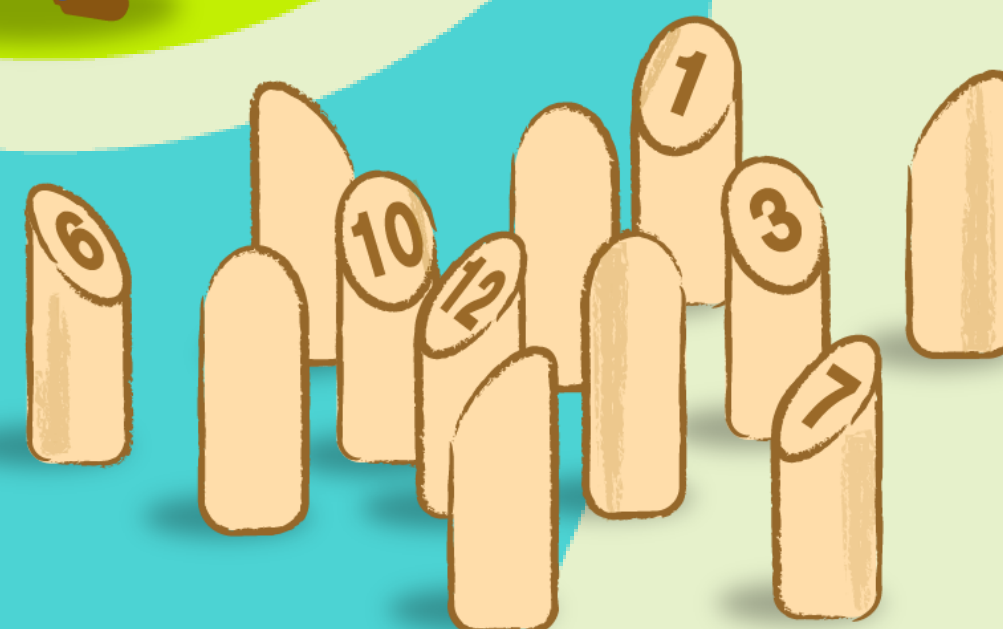
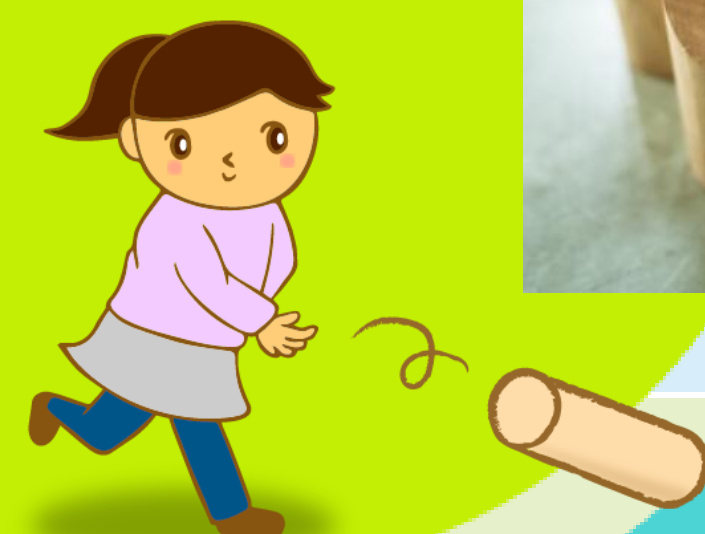
令和8年

8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

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/>

