



しゅつとらい☆ 健康けん玉

けん玉の健康効果

- ★全身運動でウォーキングと同様の有酸素運動の効果あり！
- ★集中力で認知症予防！
- ★深部感覚の向上で転びにくいからだに！

日程

7月3日(金)
午後2:00~3:30

場所

中央公民館 大会議室

講師

もしかめや 山田 龍 氏(精神保健福祉士)
2025年NHK紅白歌合戦でギネス記録を更新されました！

対象

中央地区にお住いの概ね65歳以上の方

持ち物

水分補給の飲料

申込み

定員 約30名

※事前申込制のため、参加希望の方は下記連絡先またはQRコードにてお申込みください。

申込多数の場合は抽選となります。

参加費
無料

申込み
QRコード



<お申し込み・お問い合わせ>

中央地域包括支援センター 担当：高橋、河内

電話：042-730-3886 平日 午前8時30分~午後5時まで

この事業は相模原市の委託を受けて実施しています。

