きぬた地区社会福祉協議会 老い支度講座

ボッチャで体を動かそう

人生１００年時代、いつまでも元気で生き生きと暮らすためには
「楽しみながらの適度な運動」が欠かせません。
どなたでも気軽に楽しめる「ボッチャ」で体を動かしてみませんか。
世田谷区スポーツ推進委員が一から丁寧に説明しますので、初めて
でも心配いりません。お気軽にご参加ください♪

◎日　時 ： 令和6年 **1月29日(月)10時～12時**

◎場　所 ： 砧まちづくりセンター活動フロア(世田谷区砧5－8－18)

◎対　象 ： 砧地区にお住いの65歳以上の方

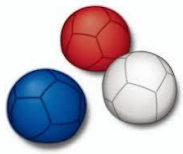
☆お体に不自由がある方の参加も大丈夫です！

◎募集数 ： 20名

◎参加費 ： 無料

◎申込み ： 下記の事務局までお申し込みください。
定員になり次第締め切らせていただきます

◎その他 ： 動きやすい服装・くつでお越しください



Q. ボッチャってなあに？
A. ボッチャは、ヨーロッパで生まれたスポーツでパラリンピックの正式種目です。
ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ６球ずつボールを
投げたり転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。
性別や年齢、障がいのあるなし関わらず、誰でも楽しむことのできるスポーツです。

【申込み・問い合わせ】

社会福祉協議会 きぬた地区事務局　担当：齋藤・新藤

電話：080－9418－7736（平日 8:30～17:15）

FAX: 03－5727－6103

①お名前　②ご住所　③電話番号　④年齢　をお知らせください。
⑤お体に不自由がある方はその内容（杖を使用・車いす・片麻痺など）

○この事業は皆さまからいただいた社協会費や歳末たすけあい・地域ささえあい募金の一部で運営しています。
○感染者数拡大の場合はやむなく中止する場合があります。○消毒・換気等の感染対策を講じて開催いたします。