



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8年**1月22日(木) 10時～12時**

○場 所： 砧まちづくりセンター活動フロアー(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： **30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。
定員にない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

ボッチャを通じて
交流しましょう

ルールを
知らなくても
大丈夫♡



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】 **申し込み開始日：12月1日～**

社会福祉協議会 きめた地区事務局 担当：田中・新藤

電話： **080-9418-7736** (平日 8:30～17:15)

FAX: **03-5727-6103**



世田谷区社会福祉協議会
ココロン

- 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）