



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（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！

ボッチャを通じて
交流しましょう

○募集数：30名

ルールを
知らなくても
大丈夫

○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、他のボールに当たりたりして、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 きぬた地区事務局 担当：田中・新藤

電話：080-9418-7736（平日8:30～17:15）

FAX：03-5727-6103



世田谷区社區キャラクター
ココロ

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）