



シニアの
ための

健

康

けん玉教室

2025年8月21日(木)
14:00 ~ 16:30
(13:30より受付)

大田文化の森4F
第3, 4集会室

定員: 50名

2025年9月23日(火・祝)
14:00 ~ 16:30
(13:30より受付)

大田文化の森4F
第3, 4集会室

定員: 50名

要事前申込み

参加費
無料

応募締切

8/21 開催分
8/6(水)必着
9/23 開催分
9/8(月)必着



家の中でもどこでも手軽にできるけん玉で、楽しく遊びながら運動不足の解消や認知症の予防をしませんか？

けん玉指導員が丁寧にやり方を説明します。

当日は、動きやすい服装でご来場ください。
けん玉をお持ちの方はご持参ください。
お持ちでない方には無料で貸出いたします。
ご希望の方にはけん玉の販売もいたします。
〔1本 1,700円(税込)〕

〔対象〕 50歳以上
〔参加費〕 無料
〔持ち物〕 汗拭きタオル
飲み物





講師紹介

関 誠（せき まこと）

公益社団法人日本けん玉協会 けん玉道 参段
2級指導員、健康けん玉指導員

大田区内の地域包括支援センターと連携して高齢者を対象に健康けん玉教室を実施し、健康けん玉の指導を行っています。



お申し込みは、ホームページまたは往復はがき

応募締め切り 8/21 開催分：8/6（水） 9/23 開催分：9/8（月）必着

① 大田文化の森運営協議会ホームページ <https://www.bunmori-unkyo.jp/>

「イベントカレンダー」から8/21又は9/23「シニアのための健康けん玉教室」をクリックして、「イベント申込みフォーム」に必要事項を入力後送信。

※応募前に「@bunmori-unkyo.jp」からのメールが確実に受信できるようメール受信の各種設定を必ずご確認ください。

※抽選結果のメールが届かない場合は、お手数ですが、大田文化の森運営協議会までご連絡ください。

② 往復はがき

希望される開催日をどちらかご記入ください。

※両日とも希望される場合は、お手数ですが別々の往復はがきでお申し込みください。

※同伴者がいらっしゃる場合、同伴者名・年齢も忘れずにご記入ください。

往信おもて

返信うら

返信おもて

往信うら

青色の切手 往信 〒143-0024 大田文化の森運営協議会 大田区中央二ー〇ー 8/21又は9/23 「シニアのための健康けん玉教室」係	※何も書かないでください	緑色の切手 返信 □□□□□□ ※申込者の郵便番号・住所・氏名を記入してください	申し込み記入 企画名： 8/21又は9/23 「シニアのための健康けん玉教室」 （ふりがな） 氏名：（年齢） 同伴者名①（年齢） 同伴者名②（年齢） 住所： 電話番号：
--	---------------------	--	--



【お問合せ】 9:00～17:00

（土・日、祝日、大田文化の森休館日を除く）

大田文化の森運営協議会

Tel 03-3772-0770 / Fax 03-3772-0704

<https://www.bunmori-unkyo.jp/>



※最少催行人数に満たないときは、企画の実施を中止する場合がありますのでご承知おきください。