

## 練馬区出張型街かどケアカフェ

# かんたん楽しい！ゲームボッチャ

「ボッチャ」はヨーロッパ生まれのパラリンピック正式種目です。

すべての垣根を越えてどなたでも出来るスポーツです。

ボールを投げたり転がしたりして得点を競います。やり方は簡単！

一緒に身体を動かしましょう。

日時：11月18日(月) 14時～15時

場所：厚生文化会館 地下大会議室

講師：ゆうゆう倶楽部(フレイル予防サポーター)

持ち物：タオル(運動に使用します)

※事前申込み制です。

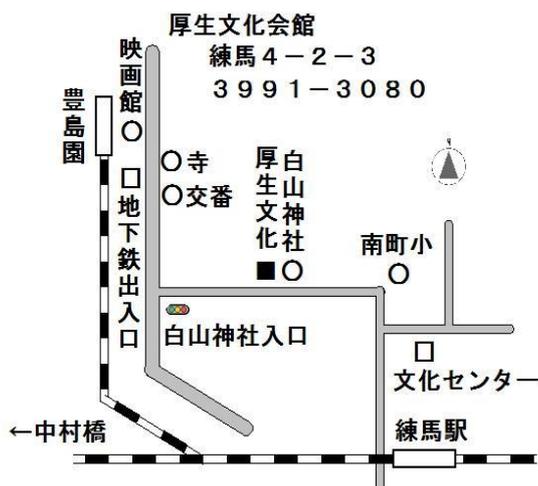
**11月1日より、お電話にて申込み受付開始**



\* 風邪症状などがある場合、参加をご遠慮頂くことがあります。

\* 水分の準備のご協力をお願い致します。

詳しくは包括のホームページをご覧ください。QRコードはこちら→



☆お問い合わせ・申し込み先☆

練馬地域包括支援センター

☎：03-5984-1706

