

ゆうゆうくらぶ洗足

健康けん玉教室

講師 けん玉1級 西峰 一宏

けん玉を行う動作は、膝を使う有酸素運動で
老化防止にもなります。

さらに、級位認定を目指して、日々練習を
重ねてみませんか。

開催：毎月3回位

※年間2回級位認定試験を予定



《開始時間》 ①14:00~②14:30~

②15:00~④15:30~

※参加希望時間に直接会場へお越しください。

《会場》 第4和室 (同時参加は15名迄)

《持ち物》 けん玉 (お持ちの方のみ) ※貸し出しあります

※ご購入を希望される方は、2Fスタッフにお問い合わせください

《対象・定員》 60歳以上 ※高齢者施設使用証をお持ちの方

《参加費》 無料

《申込方法》 開催日に受付にお申し出ください

お問い合わせ：大田区立洗足区民センター ☎03-3727-1461

