

お手玉で仲間健康増進

認知症予防!!

あなたも私も… 毎日チョックラ やってんべ!

皆さんご存じですか? 近年注目されているのが、伝承遊びのひとつ…お手玉の効用です。頭や体をほぐして、歌を歌いながら手、ゆびを動かすことが脳トレになり、健康増進につながります。やさしい1個から始めて、動いているうちに体がポカポカ、お手玉を毎日チョックラ続けることが認知症の予防になると期待されています。こしも東京から講師を招いて、研修会を開きます。ご自身の健康増進、地域でのコミュニケーションに役立つことを受け合いますので、是非お越しください。興味のある方、男女を問わず大歓迎!です。



お手玉研修会

開催日時 平成27年6月7日(日)
9:30 ~ 15:30

会場 宇都宮市総合福祉センター
(宇都宮市中央1丁目1-15)
☎ 028-634-2941

後援 ジョイスポしろやま
日本のお手玉の会

講師 中山 順子(日本のお手玉の会理事)
枝 俊男(同上 栃木支部長)

受講料 ¥2000(お手玉セット、テキスト含)

参加申込み 6月3日(水)までに下記まで

※ 当日のお弁当¥500で受け付けます。

※ 日本のお手玉の会の認定希望者は、研修会終了後受けられます。

認定は無料 : 初段・2段は¥1000、3段は¥3000 (合格者の認定証代)

お申込み・お問い合わせは栃木支部長まで

枝 俊男 宇都宮市古賀志町2022

☎&Fax (028) 652-1933

日本のお手玉の会 栃木県支部