ゆうゆう館協働事業

シニアわくわくe-スポーツ塾

ゲームを使って楽しく身体と脳を動かそう！
任天堂 SWITCH2 を体験してみませんか？
最新の研究では認知症予防にも良いらしいです
気分もすっきりしますよ。

日時：第1・3水曜日
13時30分～15時00分
参加費：無料
定員：12名
持ち物：動きやすい服装
飲み物
※長寿応援ポイント対象講座
初回10/21（12/2はお休み）

＜講座内容＞

ストレッチ
まず身体をほぐします

ボクシングフィットネス
簡単なモードからミット打ちまで
希望のコースで順番に楽しみます

身体ほぐし
太極拳でゆっくり身体を整えます

お申込み・お問い合わせはゆうゆう今川館へ
03－5303－1501
【主催】NPO 法人　竹篇の会

個人情報についてはゆうゆう今川館主催の講座・イベントのご案内に使用する場合があります