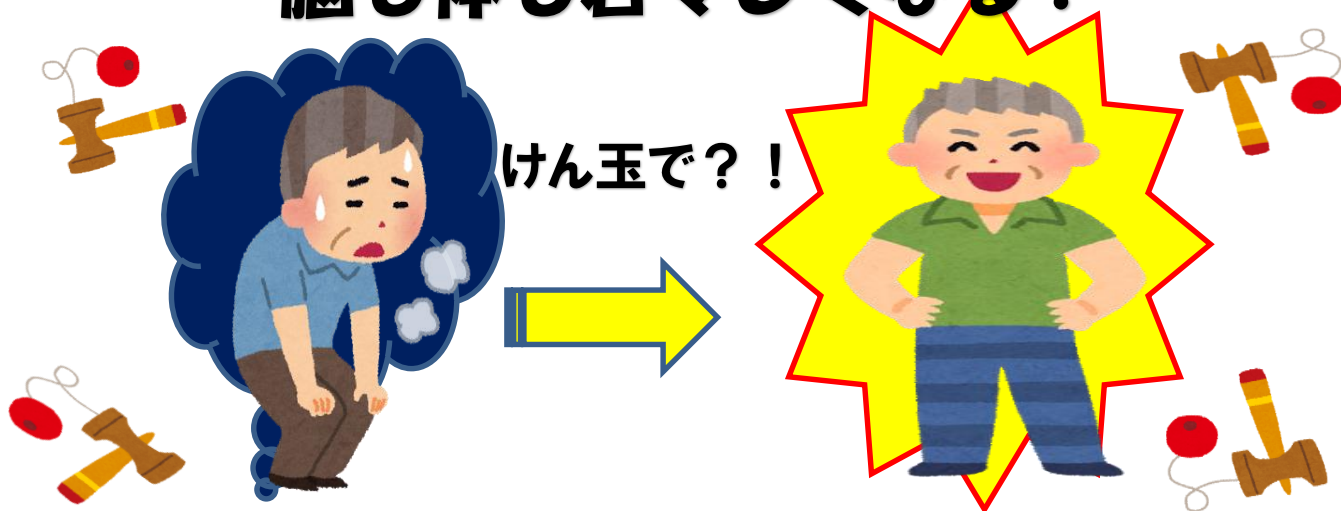


初めてのけん玉

～脳も体も若々しくなる!～



けん玉を習ってみませんか？手先を使うことで脳が活性化し、ひざをリズムカルに屈伸させる全身運動で老化防止にもってこい!です。

日時 5月23日、7月25日、9月17日(この日のみ土曜日

10:30~12:00)、11月28日、1月30日 全5回

9/17以外は月曜日 13:30~15:00

場所 なごえ名越やすらぎセンター ※市役所発のバス利用できます

内容 初心者・興味があって上手くなりたい方・一芸に秀でたい方・脳や体を元気にしたい方のけん玉講座

講師 折原輝雄さん(日本けん玉協会藤沢支部事務局長 けん玉道五段!!)

対象 60歳以上の市民 先着20名 **参加費** 無料

持ち物 けん玉の用意はありますが、持ち込みも歓迎!

申込み 5/2(月)から ☎25-1188 名越やすらぎセンターへ

