

手のひらターゲット & ボール運動 体験会



参加者募集!

募集期間

2/5 (木) ~ 2/26 (木)

無料

「手のひらターゲット&ボール運動」は、25gの軽いボールを使うスポーツレクリエーションです。
介護予防や健康寿命を延ばす運動として、障がいのある方もない人もお子さんからシニアまで一緒に楽しみましょう



こども
OK

車いす
等
OK



シニア
OK



日時 令和8年

3月1日 (日)

午前10時~11時30分

※ 午前9時頃より、映像を見ながら座って行う「ころばぬ先の健康体操 (完全版)」を行います!! (希望者のみ)

場所

竜泉福祉センター「いきいきてらす」 5階 ホール

対象

区内在住の方 お子さんからシニアまでどなたでも (車いすの方もOK)
小さいお子さんは保護者の同伴をお願いします。

募集人数

20名程度 先着 空きがあれば当日まで受付

申し込み方法

窓口・郵送・電話

講師

NPO法人 手のひら健康バレー協会 会長 牧野 正雄 氏



【お申込み・お問い合わせ先】 台東区立竜泉福祉センター「いきいきてらす」

〒110-0012 東京都台東区竜泉2-10-5 電話 03-6802-3011

