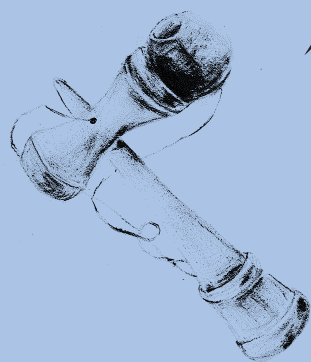


# 大人の 健康けん玉教室



2021年10月4日(月) 13:30 - 15:30

御殿山生涯学習美術センター 2F ホール

参加費：300円(けん玉レンタル代含む)

対象：18歳以上

けん玉の持ち込み可!!

持ち物：飲み物・タオル 動きやすい服装・靴でご参加下さい

申込：9月6日(月) 午前10時から 先着20名

センター窓口・電話にて受付開始(メール不可)

※特別警報・暴風警報発令等の気象条件、新型コロナウイルス感染拡大、その他の理由により開催を延期または中止する場合がございます。

※当日はマスクを着用の上、入場時の検温と手指消毒にご協力下さい。

※今年度は参加人数を例年より減らして空間にゆとりを持たせるとともに、備品の消毒・会場の換気など新型コロナウイルス感染拡大の防止に細心の注意を払います。

今、アンチエイジングにけん玉が大注目!

## 全身運動

けん玉はゆっくり歩くウォーキングと同じ運動量。  
膝を鍛え、体幹を整えます。

## 人との交流

他者とのコミュニケーションが楽しい!



## 脳機能活性化

集中力を高め、新しい技にチャレンジして  
達成感を味わうことで、脳の前頭前野が活性化。

## バランス感覚

転倒予防に役立ちます。

## 免疫力向上

笑顔になってナチュラルキラー細胞が活性化。

超かんたん! 楽しみながらけん玉をマスターできます! けん玉初めての方も大歓迎。  
日本けん玉協会公認指導員によるワークショップです。

### 【主催】

御殿山生涯学習美術センター活動委員会

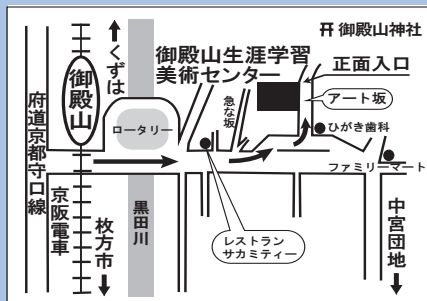
### 【申込・お問い合わせ】

御殿山生涯学習美術センター

(指定管理者：枚方まなびつながりプロジェクト)

電話：050-7102-3135

HP：<https://www.hira-manatsuna.jp/gotenyama>



※開催中に記録用の写真撮影を行い、広報等に使用させていただきます。予めご了承下さい。

※お預かりした個人情報は本講座以外の目的には使用せず、終了後速やかに廃棄致します。

※駐車スペースには限りがあります。出来るだけ公共の交通機関をご利用いただき、満車時は近隣の有料駐車場をご利用下さい。