



高齢者の身体特性とは？

～楽しみながら頭と体の健康up！！～

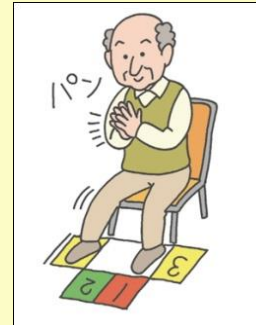
内容:

頭(注意力、反射神経、判断力)を使いながら、楽しく運動を行います
＜今回の種目＞

- ・ボッチャの紹介・体験！
- ・色当てゲーム
- ・叩いてかぶってジャンケンポン

対象

- ・最近物忘れが多くなった方
- ・スポーツやレクリエーションが好きな方
- ・みんなで体を動かすことが好きな方



ボッチャとは！？

陸上のカーリングと言われ、よりの的に近づけるようボールを投げたり転がしたりして、得点を競う競技です。パラリンピックの種目にもなっています。

費用: 無料です！

日時: 11月24日(土) **時間:** 10:00～11:50

病院見学会や相談会もあります！

※運動しやすい服装・靴でご参加ください。

場所: 〒167-0042 東京都杉並区西荻北 2-5-5

西荻窪駅から徒歩2分 杉並リハビリテーション病院



※お申込みは、下記の連絡先まで (先着 16 名様まで)
杉並リハビリテーション病院 医事課 03-3396-3181