

けん玉遊び

[講座紹介] バランスをとりながら、目を使い体を動かすので、自然と運動になります。また、脳機能の活性化、認知症予防に役立ちます。けん玉遊び、楽しみながら、いろんな技を学び、アンチエイジング。

講師 柿木 仁（愛媛県けん玉協会副会長）

時間 木曜日 10:00~11:30 **場所** 生涯学習センター **定員** 20名 **受講料** 600円

| 回 | 日 程 | テーマ（内 容） |
|---|------|--------------|
| 1 | 6月5日 | けん玉に親しもう |
| 2 | 7月3日 | いろいろな技に挑戦しよう |

* けん玉は貸し出します。