

町トレ「ハナミズキ」でボッチャ体験!



東京 2020 パラリンピックの正式種目にもなっているニュースポーツ『ボッチャ』鶴間地域で活動されている町トレ団体「ハナミズキ」でもボッチャを体験し、大いに盛り上がりました!南第1より、町田市スポーツ推進課や介護予防サポーターさんに講師依頼やボッチャのボール貸出も行えますので、お気軽にお声掛けください。頭も、体も使いますので、どなたでも楽しめますよ。



カーリングに似たルールです。
2グループに分かれて対戦です



ボールの投げ方を
しっかりレクチャー!



どっちが勝ったか?
みんなで検証です。

惜しまれつつも...

南地区健康体操教室 終了。



南市民センターやデイサービス「リハテラス鶴間」の会場で月2回開催されていた南地区健康体操教室。諸事情により 2020年2月で終了となりました。人気のリハビリデイサービス「リハテラス鶴間」の職員さんが講師になって、体操を教えて頂けるとあって、いつでも大盛況だったこの教室。楽しみにされていた方も多くいらっしゃるかと思います。



今後はぜひ、町トレをはじめとした地域の運動教室にも足をお運びください。

家から通えるのはどこ?こんな体操しているところはない?

南第1 高齢者支援センターや小川あんしん相談室では『社会資源冊子』をお配りしています。この機会にぜひご活用ください。

町田の介護予防・生活支援に関する社会資源
(南町田・鶴間・小川・つくし野・南つくし野)



南第1高齢者支援センター
☎042-796-2789
2020年3月 発行