

2026年 町田市委託事業 地域介護予防教室

# 笑顔で脳トレ頭脳戦！！ 鶴川金井 ボッチャリーグ

ボッチャって何？

オリンピック種目として注目されるカーリングに似た競技です。赤・青  
2チームに分かれて、ボールを投げ合い様々な戦術を駆使して戦います。  
戦略と集中力により、脳の活性化で認知症予防につながります。  
笑顔とボッチャと脳トレで、心身機能を高めましょう。

★ 講座終了後は、自主グループの活動化することを目指します ★

日 時：9月1日～10月6日（火）10:00～12:00

9月22日はお休みです（祭日）

会 場：鶴川エリア中学校給食センター（町田市金井2-28-2）



講 師：健康運動指導士 ケアフルクラブ悠々園 柴田 智 先生

対 象：概ね65歳以上の方 全回参加可能で終了後も継続出来る方

定 員：10名 参加費：無料

持ち物：運動できる服装・上履き（スリッパ不可）・飲み物・タオル

|     | 日 程      | 講 座 内 容 |
|-----|----------|---------|
| 第1回 | 9月1日（火）  | ボッチャ 運動 |
| 第2回 | 9月8日（火）  | ボッチャ 運動 |
| 第3回 | 9月15日（火） | ボッチャ 運動 |
| 第4回 | 9月29日（火） | ボッチャ 運動 |
| 第5回 | 10月6日（火） | ボッチャ 運動 |

自主グループを立ち上げ仲間達で運営していこう！！

申込先：8月3日（月）9:00より受付開始

鶴川第1高齢者支援センター：042-736-6927

担当：藤田・藤原・迫

