

ポッチャで体を動かそう

人生100年時代、いつまでも元気で生き生きと暮らすためには「楽しみながらの適度な運動」が欠かせません。どなたでも気軽に楽しめる「ポッチャ」で体を動かしてみませんか。世田谷区スポーツ推進委員が一から丁寧に説明しますので、初めてでも心配いりません。お気軽にご参加ください♪

○日 時：令和7年1月28日(火)10時～12時

○場 所：砧まちづくりセンター活動フロアー(世田谷区砧5-8-18)

○対 象：砧地区にお住いの65歳以上の方

☆お体に不自由がある方の参加も大丈夫です！

○募集数：30名

○参加費：無料

○申込み：下記の事務局までお申し込みください。定員になり次第締め切らせていただきます

○その他：動きやすい服装・くつでお越しください

ポッチャを通して
交流しましょう

ルールを
知らなくても
大丈夫♡



Q. ポッチャってなあに？

A. ポッチャは、ヨーロッパで生まれたスポーツでパラリンピックの正式種目です。ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつボールを投げたり転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。性別や年齢、障がいのあるなし関わらず、誰でも楽しむことのできるスポーツです。

【申込み・問い合わせ】 ※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※

社会福祉協議会 きめた地区事務局 担当：森田・新藤

電話：080-9418-7736 (平日 8:30~17:15)

FAX: 03-5727-6103

①お名前 ②ご住所 ③電話番号 ④年齢 をお知らせください。

⑤お体に不自由がある方はその内容 (杖を使用・車いす・片麻痺など)

