

## 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** 900円

| 回 | 日 程   | テーマ（内 容）     |
|---|-------|--------------|
| 1 | 5月21日 | けん玉に親しもう     |
| 2 | 6月11日 | いろいろな技に挑戦しよう |
| 3 | 7月2日  | 互いにきそいあおう    |

\* けん玉は貸し出します。