

あいほうぷ吹田の講座

# 健康ボッチャ教室

## 参加者募集

毎週火曜日（通年）

午前9時から10時15分まで

多目的室（1階）

定員 20名

もちもの 上ばき 水分

無料



### 体操

ストレッチなど軽い運動



### ボッチャ

すぐに楽しめるゲームです。  
ていねいにやり方をお伝えします。

体を動かして  
リフレッシュ

筋力や転倒リスクの  
チェックもさせていただきます。

講師：松田忠司  
(理学療法士)



1か月前から申し込みができます

どなたでも参加していただけます

お申し込みは、1階受付で直接ご記名いただくか、  
下のQRコードからお申込みください。

小学生以下は保護者同伴

申し込み（予約）は  
右のQRコードからも  
できます。



吹田市立障害者支援交流センターあいほうぷ吹田  
吹田市千里万博公園12-27

(E-mail) ihonesuiei@gmail.com

06-6816-6895