



健康ゲーム

♪ゲームに興じて楽しく身体を動かそう♪ ☆紙コップリレー

手を使わず新聞紙の棒で紙コップを運ぼう！
最後まで早く届けたチームが勝ち！

☆新聞紙タワー

三角に折った新聞紙をバランス良く積み上げよう！
何個積み上げられるかな！？

☆ゆらゆら風船的投げ

ゆらゆら揺れる風船を紙皿の的に投げよう！
狙いをさだめて高得点をたたき出そう！



青根公民館ならではの
だれにでもできる”オリジナルルールなのでとても簡単♪
当日も詳しく説明するので安心してご参加くださいね
みなさまのご参加お待ちしております！

🌳	日	🌳	時	🌳	令和7年9月25日(木)午前10時～12時
🌳	会	🌳	場	🌳	青根公民館 会議室
🌳	定	🌳	員	🌳	20名
🌳	参加費	🌳		🌳	無料
🌳	持ち物	🌳		🌳	動きやすい服装、タオル、飲み物

今後の日程（予定）

第6回	10月	健康講話	健康にまつわる『そうなんだ！』が聞ける楽しいお話
第7回	11月	健康ウォーキング	歩いて健康！紅葉を眺めながらウォーキング
第8回	3月	健康モルック	数字をねらって倒しちゃお！楽しい脳トレ

3月は『青根公民館お楽しみ会』同時開催！！
どなたでもご参加いただけます♪お誘いあわせの上、是非お越しください♪

青根出張所窓口へ直接、もしくはお電話で申し込みください。

青根出張所 Tel.042-787-2511 ※平日の午前9時～午後5時の間をお願いします。