



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！

☆紙コップ 戦(いくさ)

自分の陣地を守ろう！新聞紙の棒で紙コップを敵陣へ！

自分の陣地に紙コップが少ない方が勝ち！

☆ゴミ袋バズーカー

膨らませたゴミ袋がバズーカーに!?的めがけて発射！

高得点をねらっちゃおう！

他にも楽しいゲームが盛りだくさん☆



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6月24日(火)	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3回	7月	健康講話	健康にまつわる『そうなんだ!』が聞けるお話
第4回	8月	健康体操	からだスッキリ健康体操
第5回	9月	健康ゲーム	笑って健康!楽しいゲームが盛りだくさん

申込み・お問合せ

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 Tel042-787-2511 ※平日の午前9時～午後5時の間をお願いします。