

「フレイル予防教室」5回シリーズ No. 4

## “和気あいあい”

## 「卓球バレー」でフレイル予防！

〈「卓球バレー」をご存じですか〉

卓球台の周りに椅子に座りピンポン玉を打ち合う、日本発祥のパラスポーツです。

経験したことのない人も、是非一度チャレンジしてみませんか。

# 「卓球バレー」教室&サロン

●日時 10月5日(水) 10:00~11:30

●場所 大石コミセン 大ホール

●対象 地域の中高年(定員25名)

●講師 福井県卓球バレー協会 事務局長 齋門 豊 様

●参加料 無料

●申込み 9月26日(月)までに下記申込書にて

FAX(72-0002)又は直接「大石コミセン」まで  
(先着順とします)

サロンは  
マンドリン演奏(高木様)  
とお茶会



主催：まち協 (健康・福祉部会)

協賛：春江北部ふくしの会

卓球バレー  
& サロン  
申込書

氏名 \_\_\_\_\_ 年齢/ \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

☎(携帯) \_\_\_\_\_