

けん玉で健康づくり！「清須健康けん玉サークル」

健康けん玉を通じてみんな元気になあれ～！

けん玉を通じて、人や地域と交流を図り健康づくりの活動を行っている、清須健康けん玉サークル。けん玉で健康づくり？と思われる方もいるかもしれませんが、実は意外と健康づくり、介護予防に役立つことがけん玉にはたくさんあり、脳の活性化や認知症予防、免疫力向上など健康増進のための効果がたくさんあります。誰もが一度はやったことのあるけん玉、皆さん体験会等に参加されると、「とっても良い運動になった～」「次は大技にチャレンジ！」「出来ない、どうやったら良い？教えて～」といったまにか笑顔。お互いに声をかけ合い楽しみながら汗を流しているそうです。健康けん玉をさらに広めようと出前講座や体験会も随時行っています。



けん玉のクリスマスツリー



サークル活動では、大技に挑戦したり、級位や認定指導員ライセンス取得も目指します。

出前講座も大好評！講師に教わり大技にもチャレンジ！できた時の達成感が最高です。

MYけん玉を購入し自宅で健康づくりをしている方も。一人でも簡単にいつでもどこでもできるのがいいですね。



開催日時：第2木曜日 10時～11時30分
第4金曜日 10時～11時30分
会場：清洲総合福祉センター
参加費：年間1,000円

- 出前講座や体験会も随時開催
- 詳細についてはお問い合わせください。

健康けん玉を通じてみんな 元気になあれ～

健康けん玉の出前講座や体験会をやってます



けん玉で健康づくり

適度な運動量 けん玉ウォーキング	達成感 ストレス発散、やる気UP!	脳機能活性化 新しい技にチャレンジ!
認知症予防! ながら運動に最適!	免疫力向上! 笑顔・チャット・ラッキー・健康増進	人との交流! ほらかなコミュニケーション

健康な状態を要介護状態の前の段階で、自身のさきさまに機能が低下した状態がフレイル、と呼ばれ、生活機能が低下し、死に準存高まった状態が、ありませ、フレイル予防の第一歩となる運動を、けん玉をつかって楽しみながら続けてみましょう!

◆清須健康けん玉サークル
清洲総合福祉センター2F 毎月第2木曜日・第4金曜日/10時～
代表者 水谷 由美子 電話: 090-4867-1428

サークル自作の活動チラシを寿会等に配布したり、施設に掲示し広報をしています。

つながりのポイント

老若男女問わず誰でも気軽に始められるため、世代間の交流にもつながる。

社会参加や他者とのコミュニケーションを意識する。

達成感を感じてもらい、継続的に自宅などでも健康づくりを行ってもらえるようにする。

出前講座や体験会を通し多くの方に広報し、健康づくりの機会を創る。

