

健康づくりを
始めたい！

友人がほしい！

スポーツを
楽しみたい！



見学/体験
受付中

参加者募集

きっかけはいろいろ、でもみんなが仲間！

ボッチャ同好会

横浜市介護予防・生活支援補助事業（サービスB）の活動です



内容

午前：体操、ストレッチ、脳トレ
午後：ボッチャ

日時

毎週木曜日 10～15時 *祝日は休み

場所

第1,第3 藤棚地域ケアプラザ
第2,第4,第5 藤棚地区センター

対象

- ① 65歳以上の方
- ② 立位が保て、ボールを投げられる方
- ③ 要支援の方、事業対象者歓迎！
(40歳以上の2号被保険者も対象です)

活動費

1回250円
別途スポーツ保険に加入いただきます(年間550円)



ボッチャは、
パラリンピック正式種目で、
年齢、性別、障がいの有無に
関わらず全ての人が共に
競い合えるスポーツです！
一緒に楽しい時間を
過ごしませんか。

見学・体験のお申し込みは

TEL：080-5492-8135（磯崎）

お気軽にお電話ください