

けん玉で遊ぼう

子供の頃一度は遊んだことがあるけん玉

記憶を呼び起こして楽しみましょう

～2つの健康効果と若さを保つ～

- ①ひざの曲げ伸ばしをするため足腰が鍛えられる
- ②脳の前頭前野の働きが活発になり脳年齢の若さを保つ効果がある

開催日 毎月第2火曜日
時間 14時～16時
場所 事務所ホール