

(活動類型：通所) 団体名：横浜中部ボッチャ同好会 (西区)

【活動名】横浜中部ボッチャ同好会

【プログラムの概要・特徴】ボッチャ競技で体力や身体機能の低下を防止するとともに、脳トレ・体操及び口腔ケアを行うことで介護・認知症予防の取組みを行っています。

【日時等】開催日時：毎週木曜日 9時45分～15時（祝日を除く）

利用料金：1回250円（別途スポーツ保険 年間550円）

【場所】第1、3木曜日：藤棚地域ケアプラザ

第2、4、5木曜日：藤棚地区センター

【連絡先】080-5492-8135(磯崎)



【PR・コメント】

ボッチャはパラリンピック正式種目で、年齢、性別、障害の有無に関わらず、全ての人が共に競い合えるスポーツです。競技の楽しさに触れていただき、健康を維持していただくとともに、様々な方と交流することで介護・認知症予防につながります。また、ボッチャ実施日以外の日に県内の観光地等へでかけることもあります。

【1日のプログラム例】

午前：体操、ストレッチ、脳トレ
午後：ボッチャ