

『卓球』



1ゲーム5分間、参加者同士で交代してラリーを楽しみながら行っています。

卓球をしたことがない方、軽い運動から始めてみたい方、コミュニケーションがあまり得意ではないけれど仲間づくりをしたい方も大歓迎です！

卓球による運動は、身体的な面だけでなく、脳の活性化やストレスの発散にも効果的です。また楽しくラリーを続けるために、相手が打ちやすいように配慮したり、相手との呼吸・リズムを意識するなど、コミュニケーション能力にもつながると実感し、とても魅力的なプログラムです。

気軽に楽しめますので、皆さんのご参加をお待ちしております。

- ・日 時 : 月4回(第1・3月曜日・第2・4金曜日)15時~16時 又は 16時半~17時半
- ・場 所 : 5F は一とホール
- ・申込み : 自由参加
- ・参加費 : 無料
- ・講 師 : なし(職員が一緒に参加します)
- ・対 象 : 利用登録者
- ・お問合せ: プログラム専用ダイヤル ☎03-5424-1392

【参加者のコメント】

楽しみながら
上達しているのを実感できる^^

卓球を通して仲間が
できて嬉しい!

ラリー形式だから
気楽にできる♪

気分転換に
なる♪

もう少し長く
やりたい!