

忍術を健康に活かす方法を学ぼう

シニア忍者教室

グングン歩ける忍者ウォーキングを体験してみませんか。
手裏剣や吹矢をつかったストレス解消法・健康法が学べます。

- 日 時** 令和7年9月7日（日）
11：00～13：00（受付10：30から）
- 内 容** 忍びの歩き方、手裏剣、吹き矢、九字護身法、忍具説明
- 対 象** 60歳以上のシニア（※60歳以下はご相談ください）
- 場 所** 港区立高松中学校体育館（東京都港区高輪1丁目16番25号）
- 募 集** 先着35名
- 参加費** 無料（障害保険は主催者が加入します）
- 持ち物** 室内履き、水分、タオル、動きやすい服装
- 申込み** 事前に申し込みが必要です。



お申し込みはこちら

<https://ninshidan.or.jp/blog/information/3750>

申し込みページに入れない場合 ⇒ 080-96485432

この事業は、公益財団法人東京都スポーツ協会が支援しています。

主催：港区総合型地域スポーツ・文化クラブ高松（スポーカル高松） 連絡先 t_sporcul@i.softbank.jp