

未経験者でも楽しめる

U うえはら薬局

# 介護予防 卓球教室

話題の「卓球療法」を体験してみませんか？

日時 : 2022年6月27日 (月)

10:00~11:30

場所 : 北杜市大泉体育館 2階 卓球場

(北杜市大泉町谷戸1915)

参加費 : ￥300

持ち物 : 室内履き、飲み物、タオル (普段着でお越しください)

申込方法 : 0551-32-8804(うえはら薬局)へお電話を頂き、  
氏名、年齢、電話番号をお伝えください



## 卓球療法とは・・・

- ・卓球の用具を活用し、**心身の健康の維持・向上・予防**を図ります。
- ・**卓球未経験の方でも参加できる内容**です。
- ・バランス・反射神経・手指機能・動体視力の維持・向上。
- ・意欲、感情表出、基礎体力、コミュニケーション力の維持・向上。

## 講師

上原 祐樹  
(日本卓球療法協会認定  
卓球療法士)

### 【指導実績】

幼児から80代の、延べ5万人に卓球の指導経験あり。  
現在は、北杜市立白州中学校卓球部の指導を行う。

## 教室の内容 (一例)

- ・卓球バレー
- ・卓球ホッケー
- ・的当て

※参加人数に応じて、普通の卓球ラリー体験有

## お申込先

うえはら薬局

北杜市長坂町長坂上条2061-5

電話 : 0551-32-8804