

はじめてでも大丈夫！ みんなでチャレンジしよう！

けん玉 イベント

日本けん玉協会の指導のもと、けん玉の基本的な使い方を覚えて、いろいろな技の習得を目指します。最後に、認定証がもらえます！



けん玉の良いところ

- 集中力・忍耐力が養われる 繰り返し挑戦することで「あきらめない心」が育ちます
- 手先の器用さやバランス感覚が向上する 「手と目の連動」が求められます
- 脳トレにもなる 動作を計算して行うため、「脳の活性化」に効果的です
- 年齢問わず楽しめる 子どもからお年寄りまで楽しめる、コミュニケーションツールです
- 世界で人気広がっている 国際大会も開かれ日本の伝統文化を世界に発信しています

▶開催日時 **2026年7月20日(月・祝)**

①9:30～10:45

けん玉が初めての方/けん玉の基礎を習いたい方

②11:15～12:30

色々なけん玉の技を習得したい方/上の級の認定を受けたい方



▶場所 中野区立総合体育館 多目的室1

▶対象者 小学生以上

▶参加費 1,000円(税込) ※当日支払い

▶定員 各回20名

▶受付方法 6月22日(月)10:00～総合受付にて先着順

※電話受付は6月22日11時から受付開始

※けん玉はレンタルがございます。(持ち込みも可)

※うわばき・フタツキの飲み物をお持ちください。

