

ゲームで スポーツをしよう

～ 任天堂 Switch ゲームで e-スポーツ ～



Switch ゲームで運動とは？

テレビに映し出してゴルフ、テニス、ボーリング、チャンバラなど。ラケットを振ったりボールを投げるように腕を動かします。楽しみながら運動することができます。

視覚を使う、脳で判断する、体を動かすことから運動機能をつかう脳の活性化につながります

【日 時】 令和6年7月～ 毎月第一月曜日

10:00 ～11:30

【内 容】 テレビゲームを使った運動

【場 所】 富岡地域ケアプラザ

【対 象】 おおむね65歳以上の方

【参加費】 無料