

令和6年度 シニアスポーツ教室

(※臨時休館等で変更になる場合もございます)

毎週水曜日(祝日除く) 13:30~14:45

参加費 1期(12回)1,800円 ※3期のみ(10回)1,500円

対象 満60歳以上 定員:100人

1. 令和6年4月10日~7月3日
2. 令和6年9月25日~12月18日
3. 令和7年1月8日~3月12日

【主な内容】 AかBのグループに分かれて行います。(由選択)

準備運動(スマイル体操・アイスブレイク等)後、

●A: 週替わりでレクリエーションスポーツ!

スティックを使用するピン倒しや室内用グラウンド・ゴルフ、ペタンク、卓球等…

●B: 隔週でトレーニング/いす体操(リズム運動)

動きやすい服装・室内用靴・飲み物(フタ付)

検温・マスク着用にご協力ください。

吹田市立南吹田市民体育館