

令和5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回:150円(市内)/300円(市外)

対象 満60歳以上 定員:100人

1. 令和5年4月12日~7月5日
2. 令和5年9月20日~12月6日
3. 令和6年1月10日~3月13日

【主な内容】AかBのグループに分かれて行います。(自由選択)

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