

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・アイスブレーク等）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