

令和4年度 高齢者スポーツ教室

(※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65歳以上 定員:100人

1. 令和4年4月13日~7月6日
2. 令和4年9月14日~12月7日
3. 令和5年1月11日~3月15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