

# 令和8年度 シニアスポーツ教室

毎週水曜日（祝日除く）13：30～14：45

参加費 12回：1800円（市内）/3600円（市外）

10回：1500円（市内）/3000円（市外）※3期

対象 満60歳以上 定員：100人

1期. 令和8年4月8日～7月8日

申請：令和8年4月1日 13：30～

2期. 令和8年9月30日～12月16日

申請：令和8年9月1日 13：30～

3期. 令和9年1月13日～3月17日

申請：令和8年12月8日 13：30～

【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、

モルック、卓球等

●B：隔週でトレーニング/いす体操（リズム運動）

【持ち物】

動きやすい服装・室内用靴・飲み物（フタ付）