

令和7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. 令和7年4月9日～7月2日

申請：令和7年4月1日 13:30～

2. 令和7年9月24日～12月10日

申請：令和7年9月2日 13:30～

3. 令和8年1月14日～3月25日

申請：令和7年12月9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）

【持ち物】

動きやすい服装・室内用靴・飲み物（フタ付）