

笑顔・健康・元気
ライフアップスポーツ



平均年齢約70歳の皆様に、和気藹々と楽しんでいただいております！

対 象 : 40歳以上の男女30名
レクリエーション: 楽しいレクゲーム、健康ストレッチング、
ウォーキングエクササイズ等(30分程度)
フリータイム: バドミントン・卓球・パドルテニス・
ターゲットバードゴルフ等(1時間程度)



毎回火曜日 9:30~11:30

開催日: 4月17,24日 5月8,22日 6月5,12,19日 9月4,11日 10月2,16日
11月6,27日 12月18日 1月8,29日 2月5,19日 3月5,12日

参加料: 年間8,000円(保険料を含む)

1回参加500円(1回だけでもご参加できます!)

9:30から10:00の間は健康相談を行っております!!

その他 ○運動のできる服装および運動靴(上履き)をご用意ください。
○運動中に万一事故が発生した時は、応急処置は行いますが、
以後の責は、レクリエーション保険によるものとします。

お問合せ・お申込は

〒520-0801 大津市におの浜4丁目2-12
ウカルちゃんアリーナ (滋賀県立体育館)
TEL: 077 (524) 0221