

平成 30 年度 ライフアップスポーツ 実施要項

1. 趣 旨 健康・体力づくりに関するエクササイズやレクリエーションと軽スポーツ（バドミントン・卓球・パドルテニス等）に親しむ機会を提供することによって、心身の健康の保持増進と交流促進を図り、元気で活力有る生活の実現に寄与することを目的に開催する。
2. 主 催 公益財団法人 滋賀県スポーツ協会 滋賀県立体育館・武道館管理センター
3. 日 時 平成 30 年 4 月～平成 31 年 3 月
毎回火曜日（年間 20 回開催） 10:00～11:30

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	

4. 会 場 ウカルちゃんアリーナ（滋賀県立体育館） 大競技場
5. 対象・定員 40 歳以上の男女 30 名
6. 指 導 者 管理センター指導担当職員、健康相談員
6. 内 容

9:30	10:00	10:10	10:45	11:30
受付 健康相談	準備運動	①レクリエーション “楽しく健康・体力アップ”	②フリータイム “楽しく交流促進”	

- ① レクリエーション内容（日替わりで実施）
（楽しいレクゲーム、ウォーキングエクササイズ、健康ストレッチング等）
- ②フリータイム種目
（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）
7. 参 加 料 年間会員 8,000 円（20 回分） 1 回参加 500 円
※20 回皆勤で参加された方には、リジナルポロシャツを最終回に授与します。
8. 申 込 方 法 (1) 年間会員をご希望の方は、体育館事務室まで直接お申し込み下さい。
◇ 申込開始日 平成 30 年 4 月 3 日(火)～
◇ 時 間 午前 9 時 ～ 午後 5 時（但し、月曜日は休館日です）
(2) 1 回参加の方は、開催当日受付でお申し込みください。
10. そ の 他 (1) 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。
(2) 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。
(3) 一旦納入された参加料は、返金できませんのでご了承ください。
(4) 9:30 から運動前の健康相談を実施しております。
(5) 当施設でのスポーツ事業の参加者情報については、個人情報保護規程に基づいて取り扱いしておりますが、事業 PR 及びスポーツ振興の為、事業内容等に活用させて頂く場合がございます。ご理解とご協力を宜しくお願い致します。

問い合わせ
〒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

