

平成29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 滋賀県体育協会 滋賀県立体育館・武道館管理センター
3. 日 時 平成29年4月～平成30年3月
毎回火曜日（年間20回開催） 10:00～11:30

開 催 日

4/18, 4/25 5/9, 5/23 6/6, 6/20 7/11

9/5, 9/12 10/3, 10/17 11/7, 11/21

12/19 1/16, 1/30 2/6, 2/20 3/6, 3/13

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 50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・ソフトバレー・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、リジカ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29年4月4日(火)～
◇ 時 間 午前9時～午後5時（但し、月曜日は休館日です）

10. そ の 他 (1) 運動のできる服装および運動靴（上履き）をご用意下さい。
(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も実施しております。
(5) 当施設でのスポーツ事業の参加については、個人情報保護規定に基づいて開催しておりますが、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