

ウカルちゃんアリーナ
滋賀県立体育館

皆さんで楽しく
運動習慣が身に付く
【40歳以上の男女対象】

令和4年度 楽しく健康!!体カアップ!!

大人健康スポーツ教室



健康・体カつ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・フリースロー等)を行い、心身の健康の保持増進と交流促進を図り、元気で活力ある生活の実現を目的に開催します!!

～教室内容一例～

- 9:30～ 受付、健康相談
- 10:00～ 準備運動
- 10:10～ レクリエーション・健康体操
- 10:45～ フリータイム
- 11:30 終了

年間会員
(20回分)
9,000円

1回参加
600円

令和4年4月～令和5年3月 毎回火曜日(年間20回開催)

4/19 5/10,24 6/21,28 7/5,26 9/6,13 10/18
11/8,15,22 1/17,24,31 2/14,21,28 3/7

※新型コロナウイルスの状況によって中止または延期になる可能性があります。

【これまでの教室の様子】



皆さんとても笑顔でスポーツをしていただいております、いろんなスポーツができて大変楽しいなど好評をいただいております!!