

令和4年度 大人健康スポーツ教室 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. 後 援 大津市
4. 日 時 令和4年4月～令和5年3月 毎回火曜日（年間20回開催） 10:00～11:30

開 催 日

4月19日 5月10, 24日 6月21, 28日 7月5, 26日
9月6, 13日 10月18日 11月8, 15, 22日
1月17, 24, 31日 2月14, 21, 28日 3月7日
※12月は大競技場床補修工事(予定)のため、ありません。

5. 会 場 ウカルちゃんアリーナ（滋賀県立体育館） 大競技場
6. 対象・定員 40歳以上の方 30名
7. 指 導 者 管理センター指導担当職員、健康相談員
8. 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・健康体操 “楽しく健康・体カアップ”	②フリータイム “楽しく交流促進”	

- ①レクリエーション・健康体操内容（日替わりで実施）
（楽しいレクゲームやニュースポーツ・健康体操、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）

9. 参加料 年間会員 9,000円（20回分）1回参加 600円

10. 申込方法 Web(当館ホームページより)、窓口、電話 ※先着順

【申込者数が25名以上でWeb受付は終了いたします。窓口と電話は継続して受付しますが、31名以上はキャンセル待ちとします。】

◇ 申込開始日 令和4年4月5日(火)9:00～

※窓口、電話での申込時間は9:00～17:00(ただし、月曜日は休館日)です。

11. 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っておりますが、事業PR及びスポーツ振興のため、事業内容等に活用させていただきます場合がございます。ご理解とご協力を宜しくお願い致します。
 - (6) 新型コロナウイルスの影響により、事業内容等を変更させていただく場合があります。

問い合わせ

〒520-0801 大津市におの浜四丁目2-12
ウカルちゃんアリーナ（滋賀県立体育館）

TEL 077-524-0221

