

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6年度 楽しく健康!!体カアップ!!

ライフアップスポーツ



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)
10,000円

1回参加
700円

令和6年4月～令和7年3月 毎回火曜日(年間20回開催)

4/23 5/14,21 6/4,11,25 7/2 9/3 10/8,29
11/12,26 12/3 1/7,21,28 2/4,18 3/4,11

【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、いろいろ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!!