

令和6年度 ライフアップスポーツ 実施要項

【40歳以上の生き生き健康づくり】

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6年4月～令和7年3月 毎回火曜日（年間20回開催） 10:00～11:30

開 催 日

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

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・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 10,000円（20回分）1回参加 700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6年4月5日(金)～

※初日の窓口、電話での申込時間は、窓口が9:00～、電話は13:00～(ただし、月曜日は休館日)となります。

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いしておりますが、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。
- (6) 申込者数が少ない場合は開催が中止となりますので、予めご了承ください。

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

