

# ●各種スポーツ教室のご案内●

## 体 育 館

### リフレッシュ健康体操

椅子に座りながらストレッチ&軽運動をして心身ともにリフレッシュをしませんか？

### レクリエーションスポーツ

普段はなかなかできないスポーツを体と頭を使って楽しみます☆月ごとにテーマが変わりますので、お楽しみに！  
(8日と15日はインドアペタンクを行います。)

### 日曜広場

月ごとに合わせて色々なゲームをします。8月は「盆踊り」を行います!!納涼祭に向けて練習しましょう♪

### 介護予防支援教室

お昼の時間を使い様々な運動を測定しながら、健康の維持増進を図り介護予防に繋がしましょう。

### みんなで☆バドミントン

ゲームを通じてみんなで交流を深めましょう！また、皆様のご要望に合わせたバドミントン指導を行います。

### リズムタイム♪

リズムに合わせて体を動かしましょう。あなたは何曲マスターできますか？みんなで一緒に踊りましょう！！

### レッツ！車いすバスケ

車いすバスケを体験し、選手と一緒にゲームやアドバイスをうけませんか？どなたでもご参加頂ける教室です。

## プ ー ル

### 重度障害者のプールのひろば

波のたたない静かなプールで開催。自分に合った水中での運動を介護の方と共に見つけ楽しんでみませんか。

## トレーニング室

### だれでも安心マシン教室

初回利用者やマシントレーニング初心者に対して、基本的なマシンの使い方などをご指導します！！

## あそびのひろば

お昼の時間を利用して、体育館で親子・子供・友達、一緒にあそびましょう！！小学生までの方が対象となります。  
時間：12:00～13:00 6日(日)、11日(金・祝) ※トランポリンの日は11日となります

## 納涼祭

毎年恒例の夏祭り。大人も子供も全員で楽しみましょう☆模擬店・イベント・盆踊り・フリーマーケット・・・  
などなど、楽しめる内容がいっぱいです！！

家族・お友達を誘って楽しい夏の思い出を作りましょう☆☆☆☆

当センターでは、皆様楽しくスポーツライフをエンジョイできますようにスタッフ一同支援いたしております。  
ご不明な点等は、受付及び施設スタッフまでお問い合わせください。皆様のご来館を心よりお待ちしております。