

# ●各種スポーツ教室のご案内●



## 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？（28日はヨガになります）

## 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☆11日と18日はインドアペタンの日になります。

## レッツ！車いすバスケ

実際に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。

## 日曜広場

月ごとに合わせて色々なゲームをします。8月のテーマは「盆踊り」です！皆様のご参加お待ちしております。

## トランポリン

大きなトランポリンを2台使い、みんなでジャンプを楽しみます。エアートランポリンもご用意してお待ちしています！

## 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！！

## 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。

## ノルディックウォーキング

人気急上昇中の教室です！これからやってみたい！という方でもご参加頂けます。まずは体験してみましよう♪



## 重度プールのひろば

昼休みの静かなプールで開催します。自分に合った水中での運動を介護の方と一緒にみつけてみませんか？



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 2日（日）・8日（土）

※今月のトランポリンの日は8日となっております。



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！！

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。