

講座: シニア体操&軽スポーツ

時間: 10:00-11:30

場所: 小体育室

募集 各30名
定員

開講日程 (金)

受講料: 6,000円

(1期/10回)

年間3期 30回コースになります

- * 詳細はスケジュールで確認
- * 随時、無料見学・体験OK
- * 1回受講1,000円も有り

この講座では、日常生活の改善・向上のため
下肢・体幹力などを鍛え 基礎体力をつけ、
転倒などの予防にも取り組みます。
運動経験のない方、運動初心者の方におススメです。
軽スポーツでは仲間とさわやかな汗を流し運動できる
喜びを感じ合いましょう。
体力に自信のない方 運動習慣のない方も
安心して参加できるプログラムです。

★講座のポイント★

肩こり、腹痛、膝痛の予防・改善を
目指し、筋トレ・筋肉ほぐしなど、
用具を使って楽しみながら無理せず
自分のペースで体を動かす講座です。

身体を動かす楽しさを
仲間といっしょに体力アップ。



(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ

(財) 日本体育協会 公認スポーツリーダー
伊丹市スポーツ推進委員

講師 : 雨森 千恵乃