

●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？（今月のヨガはお休みです）

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☆今月は全面を使ってレクリエーションを行います！（9日・16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♪

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！！

介護予防運動教室

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げましょう。

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。

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ながら、皆様の要望とレベルに応じたバドミントンの指導を行います。



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 7日(日) 11日(木) ※トランポリンの日は11日となります。



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！！

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。