

シニア向け 講座のご案内



沼津市に在住で65歳以上の方が対象の教室です

わくわく！脳が喜ぶリズム体操教室

筋力トレーニング×リズム体操で脳を活性化！
座った状態で気軽にできる運動教室です。



11月6・13・20・27日(金) 10:00～11:15



アクティブウォーキング & ながら運動

特別な道具は不要！普段の散歩や生活をし“ながら”気軽に取り入れられる運動です。



11月19日(木) 9:30～12:00

ニュースポーツを楽しもう！

体力に合わせて気軽に楽しめるシニア向けのスポーツ教室です。
ボッチャとファミリーバドミントンを楽しみましょう！



11月11日(水) 10:00～12:00



シニア向けクラフト教室

フェルト製のお家にクリスマスの装飾をして、オリジナルのクリスマスハウスを作ります。



11月30日(月) 10:00～12:00

《《 詳細は裏面をご覧ください 》》

講座の詳細 ・ お申し込み方法

	わくわく! 脳が喜ぶリズム体操	アクティブウォーキング & ながら運動	ニュースポーツを 楽しもう!	シニア向け クラフト教室
日時	11月6・13・20・27日 (金)10:00~11:15 全4回	11月19日(木) 9:30~12:00 雨天順延又は中止	11月11日(水) 10:00~12:00	11月30日(月) 10:00~12:00
場所	静浦地区センター	牛臥山公園	香陵アリーナ	香陵アリーナ
定員	30名	30名	30名	20名
対象	沼津市在住の65歳以上の方 且つ、運動教室は医師から運動を禁止されていない人			
受講料	無料			
申込	お電話 ・ 香陵アリーナ1階受付 ・ 申込フォームにて ※申込み多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、追加申込を承ります。			
申込 期限	10月23日(金)まで			11月13日(金)まで
申込 フォーム	 わくわく!リズム体操	 アクティブウォーキング	 ニュースポーツ	 シニア・クラフト

※教室中に報告書に使用する写真を撮影させていただきます。ご理解ご協力の程宜しくお願い致します。
 ※お申し込みの際にご提供いただく個人情報の取り扱いについては、沼津市及び運営事業者であるミズノスポーツサービス株式会社にて厳重に管理し、当事業以外での使用はいたしません。個人情報保護に関する法令、国が定める指針、その他の規範を遵守いたします。
 また、法令で定める場合を除き、本人の同意なしに第三者への提供は行いません。

お申込み
お問い合わせ

香陵アリーナ(沼津市総合体育館)
TEL:055-928-5231

〒410-0832 静岡県沼津市御幸町15-1