

参加者
募集中

事業のお知らせ

第3回群馬県障害者水泳競技選手権兼 第29回ふれあい水泳記録会

2月9日(日)

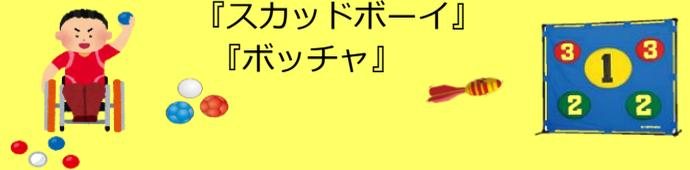


受付・練習開始 : 8時～
競技終了予定時刻 : 16時
申込締切 : 令和2年1月13日(月・祝)

※参加資格や申込制限があります。
詳しくは開催要項をご確認ください。
※申込多数の場合は時間を変更することがあります。

軽スポーツ体験

1月18日(土) 13時～15時



『スカッドボーイ』
『ボッチャ』

2月22日(土) 13時～15時

『玉入れ』



♥当日申し込み可です♥

※参加費は無料ですが、障害者・高齢者
(65歳以上)以外の方は施設使用料
がかかります。

ボッチャ交流会

2月16日(日)

13時～16時

(受付 : 13時～)



競技種目 : ボッチャ(団体戦)
定員 : 20チーム程度
申込締切 : 令和2年1月26日(日)

※参加費は無料です。

第4回健康講座

『認知症予防～脳を活性化しよう～』



3月3日(火)

13時15分～14時40分

(受付 : 13時～)



講師 : 群馬県立県民健康科学大学看護学部
樋口友紀氏・福島昌子氏

申込締切 : 令和2年2月16日(日)

※参加費は無料ですが、障害者・高齢者
(65歳以上)以外の方は施設使用料
がかかります。

※詳細は、各開催要項をご確認ください。



事業のお知らせ

(事前申し込み不要)

①室内運動サポート



1月8・22日(水) 『筋トレ・ストレッチ』

13時30分～14時30分

2月6・20日(木) 『セラバンド体操』

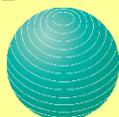
15時30分～16時30分

3月4日(水) 『バランスディスク』

13時30分～14時30分

3月18日(水) 『バランスボール』

13時30分～14時30分



③健康ヨガ体験

～ヨガで心も体も美しく～

1月7日(火)

13時30分～14時30分

2月11日(火・祝)

13時30分～14時30分

3月3日(火)

15時30分～16時30分

受付は開始15分前より和室前で行います。



②水泳ワンポイントレッスン



1月10日(金)

『水中運動・個別』

(クロール・背泳ぎ優先)』

1月24日(金)

『水中運動・個別』

(ターン・飛び込み優先)』

15時30分～16時50分

2月13日(木)

『水中運動・個別(初心者優先)』

2月26日(水)

『水中運動・個別(水慣れ優先)』

13時30分～14時50分

3月5日(木)

『個別(何でも可)・水中運動』

3月12日(木)

『水中運動・個別』

(水慣れ・基礎優先)』

13時30分～14時50分



施設使用料

①③：65歳未満の方 300円 18歳以下の方 150円

②：65歳未満の方 410円 18歳以下の方 200円

★障害者・高齢者(65歳以上)の方は、当日までに**利用証**発行の手続きを済ませてください。