

R7シニア健康教室(前期)

～ スポーツを通して、健康的な生活を～

お申し込みについて

【受付期間】 令和7年4月21日(月)午前9時～4月28日(月)午後5時

定員になり次第締め切ります。

【申込方法】 いずれかの方法でお申込みください。

・下記 QR から電子申請 ・メール:sports@city.matsumoto.lg.jp

・FAX:45-1024 ・電話:45-9511(電話は平日のみ。午前9時～午後5時)

【問合せ】 松本市スポーツ事業推進課(エア・ウォーターアリーナ松本内)シニア健康教室担当

対 象 松本市に居住または勤務する60歳以上の方で、
集団でのスポーツ活動に支障のない方(先着70名)

期 間 令和7年5月22日(木)～7月24日(木)(全10回)

時 間 午後1時～午後3時

会 場 エア・ウォーターアリーナ松本(メイン・サブ) ・里山辺体育館

費 用 2,400円(保険料込)

持ち物 室内シューズ、タオル、飲み物、筆記用具



電子申請(前期)

教室の予定

回	月日	場所	種 目	講師
1	5/22(木)	エア・ウォーターアリーナ松本 サブアリーナ	ウォーキング	大嶋先生
2	5/29(木)	エア・ウォーターアリーナ松本 メインアリーナ	ニュースポーツ	スポーツ協会
3	6/5(木)	エア・ウォーターアリーナ松本 メインアリーナ	ソフトバレーボール	信州まつもと ソフトバレーボール連盟
4	6/12(木)	里山辺体育館	ボクササイズ	黒岩先生
5	6/19(木)	里山辺体育館	太極拳	小林先生
6	6/26(木)	エア・ウォーターアリーナ松本 メインアリーナ	ニュースポーツ	スポーツ協会
7	7/3(木)	エア・ウォーターアリーナ松本 メインアリーナ	ピククルボール	松本ピククルボール協会
8	7/10(木)	エア・ウォーターアリーナ松本 サブアリーナ	筋トレ	黒岩先生
9	7/17(木)	里山辺体育館	ラジオ体操	三輪先生
10	7/24(木)	里山辺体育館	エアロビクス	小川先生

予定が変更又は中止になる場合がございます。

教室中の様子を、広報まつもとや松本市ホームページに掲載する場合がありますので
ご了承ください。