

R 7 シニア健康教室(中期)

～ 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 8 月 18 日(月)午前 9 時～8 月 25 日(月)午後 5 時

定員に達した場合は抽選となります。

【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(70 名)

期 間 令和 7 年 9 月 11 日～11 月 20 日(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(中期)

教室の予定



回	月日	場所	種 目	講師
1	9/11(木)	エア・ウォーターアリーナ松本 サブアリーナ	ボクササイズ	黒岩先生
	9/18(木)	お休み		
2	9/25(木)	エア・ウォーターアリーナ松本 サブアリーナ	楊名時八段錦・太極拳	大久保先生
3	10/2(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
4	10/9(木)	エア・ウォーターアリーナ松本 メインアリーナ	卓球	松本卓球連盟
5	10/16(木)	里山辺体育館	ヨガ	秋山先生
6	10/23(木)	里山辺体育館	ディスコエクササイズ	小林先生
7	10/30(木)	里山辺体育館	ウォーキング	大嶋先生
8	11/6(木)	里山辺体育館	エアロビクス	小川先生
9	11/13(木)	エア・ウォーターアリーナ松本 メインアリーナ	バドミントン	松本市バドミントン協会
10	11/20(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

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。