

R7シニア健康教室(後期)

お申し込みについて

【受付期間】 令和7年11月25日(火)午前9時～12月1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12月18日～2月26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)・庄内体育館

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(後期)



教室の予定

回	月日		種 目	講師
1	12/18(木)	エア・ウォーターアリーナ松本 サブアリーナ	ヨガ	秋山先生
2	12/25(木)	エア・ウォーターアリーナ松本 サブアリーナ	スロージョギング	大嶋先生
	1/1(木)	お休み		
3	1/8(木)	エア・ウォーターアリーナ松本 メインアリーナ	調整中 (ストレッチ、エクササイズ系)	小林先生
4	1/15(木)	庄内体育館	セルフコンディショニング	黒岩先生
5	1/22(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
6	1/29(木)	エア・ウォーターアリーナ松本 サブアリーナ	エアロビクス	小林先生
7	2/5(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
8	2/12(木)	エア・ウォーターアリーナ松本 メインアリーナ	姿勢改善ウォーキング ほぐしストレッチ	伊藤先生
9	2/19(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
10	2/26(木)	エア・ウォーターアリーナ松本 サブアリーナ	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。