

R8シニア健康教室(前期)

お申し込みについて

【受付期間】 令和8年4月20日(月)午前9時 ~ 4月27日(月)午後5時

定員に達した場合抽選 (新規・R7 後期落選者 優先)

【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8年5月21日~7月23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 ・あがた運動公園 多目的広場

費 用 2,400円(保険料込)

持ち物 室内シューズ、タオル、飲み物、帽子(6/4)

電子申請(前期)



教室の予定

回	月日	開場	種 目	講師
1	5/21(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
2	5/28(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	6/4(木)	あがた運動公園 多目的広場 雨天時:里山辺体育館	グラウンドゴルフ	グラウンドゴルフ協会
4	6/11(木)	里山辺体育館	ディスクエクササイズ	小林先生
5	6/18(木)	エア・ウォーターアリーナ松本 メインアリーナ	エアロビクス	小川先生
6	6/25(木)	エア・ウォーターアリーナ松本 サブアリーナ	ラジオ体操	三輪先生
7	7/2(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
8	7/9(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
9	7/16(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
10	7/23(木)	エア・ウォーターアリーナ松本 サブアリーナ	セルフストレッチ	黒岩先生

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、掲載する場合がございます。