

R8シニア健康教室（後期）参加者募集

～自分に合った運動習慣を身に付け、楽しく運動しましょう～

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（定員 70 人※抽選制）

期 間 10 月 15 日～12 月 17 日 毎週木曜日（全 10 回）

時 間 【開場】13 時 【教室】13 時 10 分～14 時 40 分

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、※（10/22 のみ）屋外シューズ・帽子等



教室の予定※変更や中止になる場合がございます。

回	月日	会場	種 目	講師
1	10/15	エア・ウォーターアリーナ松本	健やかフィットネス	黒岩先生
2	10/22	里山辺体育館	屋内ウォーキング 屋外ウォーキング	大嶋先生
3	10/29	里山辺体育館	リズム体操	田中先生
4	11/5	エア・ウォーターアリーナ松本	ニュースポーツ	スポーツ協会
5	11/12	エア・ウォーターアリーナ松本	太極拳エクササイズ	小林先生
6	11/19	エア・ウォーターアリーナ松本	有酸素エクササイズ	小川先生
7	11/26	エア・ウォーターアリーナ松本	チェアエクササイズ	田中先生
8	12/3	エア・ウォーターアリーナ松本	ピックルボール	松本ピックルボール協会
9	12/10	エア・ウォーターアリーナ松本	ニュースポーツ	スポーツ協会
10	12/17	エア・ウォーターアリーナ松本	セルフコンディショニング	横山先生

※ 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。

お申込みについて

【受付期間】 8 月 20 日（木）9 時 ～ 8 月 28 日（金）17 時

※定員に達した場合のみ、抽選となります。（新規・R8前期落選者 優先）

※抽選の場合、結果を 9 月 18 日（金）までに郵送でご案内します。

【申込方法】 いずれかの方法でお申込みください。

●QR から電子申請

こちらから

<https://logoform.jp/form/N7tm/1633266>

●Fax: 0263-45-1024

●メール: sports@city.matsumoto.lg.jp

●電話: 0263-45-9511（電話は平日のみ。9 時～17 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）教室担当

