

R6 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6年4月15日(月)から4月25日(木)午前9時から午後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。(電話は平日のみ)
下記QRから電子申請、メール:sports@city.matsumoto.lg.jp
電話:45-9511 FAX:45-1024

【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

対 象 松本市に居住または勤務する概ね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6年5月16日～7月18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(サブアリーナ)・かりがねサッカー場

費 用 2,400円(保険料込)

持ち物 室内シューズ、タオル、飲み物、筆記用具



電子申請(前期)



教室の予定

回	月日	種 目	講師
1	5/16(木)	筋トレ	黒岩先生
2	5/23(木)	グラウンドゴルフ	グラウンド・ゴルフ協会
3	5/30(木)	ウォーキング	大嶋先生
4	6/6(木)	ニュースポーツ	スポーツ協会
5	6/13(木)	楊名時八段錦	大久保先生
6	6/20(木)	簡単格闘技エクササイズ	山田先生
7	6/27(木)	ボクササイズ	黒岩先生
8	7/4(木)	スロージョギング	大嶋先生
9	7/11(木)	ニュースポーツ	スポーツ協会
10	7/18(木)	ボクササイズ	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、掲載する場合がありますので
ご了承ください。