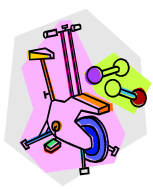


しゅもくべつれんしゅうび じっしじかん ないよう 種目別練習日の実施時間と内容

種目別練習日とは??

種目別で行っている自由参加の事業です！
利用証を受付に提出後、運動のできる服装で
各会場にお集まりください！！



げつ	<コンディショニング(マット)★> (2F 会議室) 13:30~14:30 ~~~~~ マットの上でボールに乗ったり、 筋力トレーニングを行います。 動きやすい体づくりを目指しましょう！	か 火	<健康アクア★> (プール) 11:00~11:50 ~~~~~ 水中でウォーキング、筋力トレーニング、 アクアビクスなどさまざまな種類の運動を 行います。この機会に水中でからだを動か す楽しさを感じてみませんか。	<ダンスダンス☺> (体育室) 17:00~18:00 ~~~~~ 身体を動かすことが好きな人 音楽の好きな人集まれ！ 一緒にいろんなダンスをしましょう！	<バドミントン☺> (体育室) 17:15~19:30 ~~~~~ 初めての方でも大丈夫!! 自分のレベルに合った技術を 身に付けて楽しみましょう! Let's enjoy!	 			
もく 木	<脳血管障害者の運動★> (体育室) 13:30~15:00 ~~~~~ 体育室でストレッチ、ウォーキング、 道具を使った様々な運動を行います。	<トランボリン☺> (体育室) 17:30~19:00 ~~~~~ トランボリン跳んでみませんか? ふわふわでドキドキな体験を してみましょう！	きん 金	<卓球★> (体育室) 13:30~15:30 ~~~~~ 初めての方からさらなる技術向上を目指 す方まで、誰でも参加できます。 卓球で楽しい時間を過ごしましょう！	<健康体操★> (卓球室) 13:30~15:30 ~~~~~ ストレッチや簡単なボール運動と音 楽に合わせて体を動かす体操をやっ ています。	<ピラティス・ストレッチ★> (2F 会議室) 13:30~14:45 ~~~~~ 姿勢改善、バランス能力向上、 肩コリ、腰痛予防にも効果あるかも…			
きん 金	<車いすテニス☺> (体育室) 17:15~20:00 ~~~~~ 貸し出し用の車いすやラケットがあるので 初めての方でも、少し体験したい方も みんな気軽に参加してください。	<アーチェリー☺> (体育室) 17:15~19:30 ~~~~~ まずは道具をさわるだけでも良いですよ! 気軽にのぞきにきてください。 的を射抜く感動を味わえます！ ※視覚障害者は対象ではありません。	<車いすバスケ☺> (体育室) 17:15~19:30 ~~~~~ 初めての方、興味がある方、一緒 に 車いすバスケを楽しみましょう！	<バスケットボール☺> (露橋スポーツセンター) 18:30~19:30 ~~~~~ バスケみんなでやりましょう！ シュートが決まると楽しいよ！！	ど 土	<カラーリング★> (体育室) 13:30~15:30 ~~~~~ 滑車の付いたローラを床面で滑らせ 得点を競おう！ 誰でも気軽に楽しめます。			
ど 土	<ティーボール★> (極楽小学校) 10:00~11:30 ~~~~~ 野球に興味のある方、好きな方は 一緒にやりましょう！ 初心者の方でも大丈夫です！	<スポンジテニス★> (体育室) 10:00~11:30 ~~~~~ スポンジボールと軽くて小さな テニスラケットを使った種目です。 楽しいですよ!!	<ジュニア運動★> (体育室) 10:00~11:30 ~~~~~ 色々なスポーツを体験できます！ まずは一緒にやってみましょう！	<泳法別ワンポイント①②★> (プール) 9:45~11:45 ~~~~~ 水慣れを卒業した方を対象に各回ごとク ロールとご希望種目のアドバイスをしま す。	<サウンドテーブルテニス★> (STT室) 13:30~15:00 ~~~~~ 初めての方でも気軽に参加できます。 基礎技術の習得を中心に、 みんなで楽しく練習しよう!	<ポッチャ★> (体育室) 13:30~15:30 ~~~~~ 赤と青のボールを白のボールに一番近づ けた方が勝ちという簡単なゲームです。 皆さんで楽しみましょう！ Let's try!!	<ビームライフル★> (2F 会議室) 13:30~15:00 ~~~~~ ライフル銃の先から出る光線を的の中 心に当てて楽しむ種目です。ビームラ イフルの安全な扱い方から体験いた だけます。的の中心(10点)を撃ち抜き にきてください。 ※視覚障害者は対象ではありません。	<フライングディスク★> (体育室) ①13:00~14:30 ②14:30~16:00 ~~~~~ ディスクを使った様々な種目やゲーム を予定しています。初めての方もみ んなで楽しみましょう！！	 その他 <プールでワンポイント★> ①10:00~11:30 ②13:30~15:00 ~~~~~ プールでのワンポイントアドバイスを 行います。 ウォーキングや泳法など、日頃プールで感じてい る疑問がありましたらぜひお越しください。 プールでお待ちしております！