

しゅもくべつれんしゅうび
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！
利用証を受付に提示後、運動のできる服装で
各会場にお集まりください!!!



げつ 月	＜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) 10:30～11:30 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。	＜トランポリン ♪＞ (体育室) 17:30～19:00 トランポリン跳んでみませんか? ふわふわでドキドキな体験を しましょう！	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 ★＞ (2F 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) 17:15～20:00 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) 18:00～19:30 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!!	そ の 他	＜プールでワンポイント①② ★＞ (プール) 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します。 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ます！
ど 土	＜サッカー ★＞ (極楽小学校) 10:00～11:30 初めての方、興味のある方大歓迎! 外で思いっきり サッカーを楽しみましょう！	＜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) ① 9:45～10:45 ②10:45～11:45 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 ★＞ (2F 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①② ★＞ (体育室) ①13:00～14:30 ②13:00～14:30 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!!	＜カローリング ★＞ (体育室) 13:30～15:30 滑車の付いたローラーを 床面で滑らせ得点を競おう! 誰でも気軽に楽しめます。		