

令和4年度エンジョイ健康教室 開催要項

《 後 期 》

- 1 目 的 スポーツ協会は、各種自主事業の充実、啓発活動の充実、施設の平日利用の促進を目的に生涯スポーツ教室・公開講座を実施しているが、新たな種目の教室を開催し、誰でも気軽に参加できる機会を拡大し、参加者の健康・体力の保持増進を図り、施設の有効利用を図るとともに、施設利用者へのサービス向上に取り組む。
- 2 主 催 公益財団法人群馬県スポーツ協会
協 力 群馬県健康スポーツ指導者協議会
- 3 日 時 ○後期 令和4年12月2日(金)～令和5年2月24日(金)・・・36回
水・金曜日・受付時間 午前9時00分～ 講習時間 午前9時30分～午前10時30分
・受付時間 午後1時00分～ 講習時間 午後1時30分～午後2時30分

スケジュール

月	日	9:30～10:30	13:30～14:30
12月	2日(金)	スローエアロビクス	健康体操
	7日(水)	ヨガ	バドミントン
	9日(金)	スローエアロビクス	健康体操
	14日(水)	ヨガ	バドミントン
	16日(金)	スローエアロビクス	健康体操
	21日(水)	ヨガ	バドミントン
	23日(金)	スローエアロビクス	健康体操
1月	13日(金)	スローエアロビクス	健康体操
	18日(水)	ヨガ	バドミントン
	25日(水)	ヨガ	バドミントン
	27日(金)	スローエアロビクス	健康体操
2月	1日(水)	ヨガ	バドミントン
	3日(金)	スローエアロビクス	健康体操
	8日(水)	ヨガ	バドミントン
	15日(水)	ヨガ	バドミントン
	17日(金)	スローエアロビクス	健康体操
	22日(水)	ヨガ	バドミントン
	24日(金)	スローエアロビクス	健康体操

・ヨガ(小林フジ子先生) ・バドミントン(栞原三枝子先生)

・スローエアロビクス(須田浩子先生) ・健康体操(齋藤良子先生)

- 4 会 場 ALSOKぐんま総合スポーツセンター ぐんまアリーナ Aコート
所在地：前橋市関根町800番地
- 5 講習内容 エンジョイ健康教室は、軽スポーツを中心に幅広い年齢層を対象に各種教室を行う。
- 6 対象者 一般県民
- 7 定 員 各教室1回 30人程度
- 8 参加料 1回500円(保険料、会場使用料、消費税を含む)
- 9 参加方法 毎回、当日会場にて受付し参加料を徴収する。
- 10 その他 (1)上履き、タオル、飲料水等は必ず各自持参してください。
(2)教室で使用する用具は全て協会が準備します。
(3)問い合わせ先 (公財)群馬県スポーツ協会 スポーツ施設課

電話027-234-5555