

# 令和6年度エンジョイ健康教室 開催要項

## 《 前 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 ○前期 令和6年5月15日（水）～令和6年7月31日（水）・・・33回  
水・金曜日・受付時間 午前9時00分～ 講習時間 午前9時15分～午前10時45分  
・受付時間 午後1時00分～ 講習時間 午後1時15分～午後2時45分

### スケジュール

月	日	9:15～10:45	13:15～2:45
5月	15日（水）	ヨガ	バドミントン
	17日（金）	スローエアロビクス	—
	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
	29日（水）	ヨガ	バドミントン
6月	5日（水）	ヨガ	バドミントン
	7日（金）	スローエアロビクス	健康体操
	12日（水）	ヨガ	バドミントン
	14日（金）	スローエアロビクス	健康体操
	19日（水）	ヨガ	バドミントン
	21日（金）	スローエアロビクス	—
	26日（水）	ヨガ	バドミントン
28日（金）	スローエアロビクス	健康体操	
7月	3日（水）	ヨガ	バドミントン
	12日（金）	スローエアロビクス	健康体操
	17日（水）	ヨガ	バドミントン
	19日（金）	スローエアロビクス	健康体操
	31日（水）	—	バドミントン

ヨガ：小林フジ子 先生	バドミントン：栗原三枝子 先生
スローエアロビクス：須田浩子 先生	健康体操：齊藤良子 先生

- 4 会 場 A L S O K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