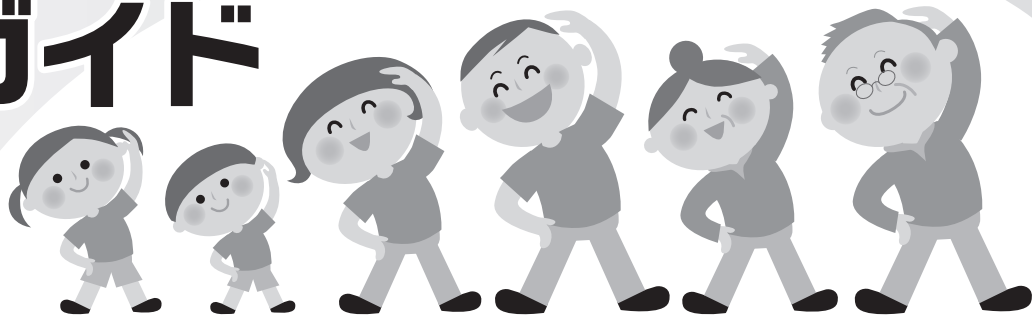


体育館ガイド

3²⁰²⁰月号



島津アリーナ京都の毎月第2日曜日は…

午前中 「シニアスポーツデー」

午後から 「障害者スポーツのつどい」

今月は3月8日(日)開催!

「シニアスポーツデー」

- 対象 60歳以上の方
- 参加料 200円
- 内容 血圧測定後、卓球など各種スポーツを体験できます。医師が常駐していますので、安心して参加いただけます。
- 種目 健康体操、バドミントン、ソフトバレーボール、ウォーキング、卓球
- 時間 10:00 ~ 11:30 (9:15 ~ 受付開始)

「障害者スポーツのつどい」

- 対象 障害者とそのご家族、介護者
- 参加料 無料
- 内容 卓球バレー、車いすハンドボール、トランポリン、風船バレーなど、様々な運動が体験できます。
- 種目 その他、スポーツ吹矢、パラバールン、ボッチャ、ボウリングなど
- 時間 13:30 ~ 16:00 (13:00 ~ 受付開始)

準備物

室内用運動靴、トレーニングウェアを着用してください。

スポーツプログラム

プログラム名	参加料	開催日	時間	申込方法	対象	内容	
スポーツを楽しむ日	各部 300円	3/7 (土)	9:30~12:30 13:00~16:00 17:00~20:00	9:30~ 13:00~ 17:00~	当日受付	小学生以上 (小学生未満は 保護者同伴)	バドミントン、卓球、トランポリン、バレー、ミニバスなど、好きな種目を選んで参加できます。
いきいきスポーツサークル	300円	3/18 (水) 3/25 (水)	9:30~11:30	9:00~	開始時刻までに1階受付までお越しください	18歳以上の方	健康づくりの体操やトレーニングを参加者全員で実施した後、卓球、バドミントン、ソフトバレーなど、好きな種目を選んで参加いただけます。

プログラム名	参加料	開催日	時間	申込方法	対象	内容
健康体操	300円	毎週	月 9:15~10:30	当日受付	16歳以上の方	各種トレーニングやストレッチ、ウォーキングなど
			木 14:00~15:15			
			金 10:45~12:00			
			火 10:45~12:00			
			木 9:15~10:30			
SST (すっきりすこやか体操)	火 14:00~15:15	開始時刻までに2階体育館事務室までお越しください	呼吸法とともにゆっくりと体をほぐしながらポーズをとるなどの体操 火曜：音楽に合わせて簡単なエアロビクスエクササイズ 木曜：講師オリジナルの変化 (プラス) 体ほぐしを中心とした簡単なトレーニングやストレッチ、ソフトエアロやウォーキング、ストレッチポールを使用した運動 ゆるやかな体ほぐし運動			

