

# 福祉スポーツセンター

## 高齢者スポーツ教室

- 対 象** 60歳以上の健康な方
- 内 容** 各種スポーツ教室
- 参加期間** 3ヶ月間 (4～6月 7～9月 10～12月 1～3月)
- 申し込み** 参加期間の前月初旬から中旬頃まで申し込みを行っています。  
詳しくはお問い合わせください。

名 称	内 容	開催日時
軽スポーツⅠ	ストレッチ、卓球、ビーチバレーなど比較的運動量が多い運動教室	月 9:30～11:30
軽スポーツⅡ		水 9:30～11:30
健康体操	ストレッチやウォーキング、レクリエーションスポーツなどの初心者向け運動教室	水 13:30～15:30
社交ダンス(入門)	ワルツ、ブルース、ルンバなどの基礎的なダンス教室	木 13:30～15:30
太極拳	ゆっくりと身体を動かす太極拳教室	金 9:30～11:30

## シルバーフィットネス事業

- 対 象** 60歳以上の健康な方
- 内 容** レントゲンなどの健康診査と体力チェックを行い、医師・栄養士・保健師・体育指導員からその人にあった健康維持・増進に関する助言をします。
- 日 程** 4月～9月、10月から翌年3月の間の、火曜日と金曜日の2日間
- 申し込み** 参加期間の前月初旬から中旬頃まで申し込みを行っています。  
詳しくはお問い合わせください。

**問い合わせ先** 〒467-8622 瑞穂区弥富町字密柑山1番地の2  
TEL 052-835-3881 FAX 052-835-4094

