

シニア体力アップステーション教室 前期日程

回数	月 日	時 間	具体的な教室内容	会 場
1	4月14日(土)	9:30～11:30	オリエンテーション(説明・申込受付) 簡単フィットネス講座、体力測定	来てこ(ホール)
2	4月21日(土)	9:30～11:30	健康ウォーキング・クリーンアップ作戦(海岸清掃)	大浜海岸
3	4月28日(土)	9:30～11:30	Let's カラダ柔らかストレッチング	来てこ(ホール)
4	5月12日(土)	9:30～11:30	気軽にダンス&ステップ	来てこ(ホール)
5	5月19日(土)	9:30～11:30	シニア脳トレーニング体操	来てこ(ホール)
6	5月24日(木)	9:30～11:30	シニアサッカー教室	南部スポーツ広場
7	5月30日(水)	10:00～11:30	らくらくヨガ教室(先着15名)	ピュア クラブハウス
8	6月4日(月)	9:30～11:30	シニアカローリング教室	来てこ(ホール)
9	6月14日(木)	9:30～11:30	グラウンドゴルフ教室	南部スポーツ広場
10	6月18日(月)	9:30～11:30	気軽に筋力アップ&脳トレーニング体操	来てこ(ホール)
11	6月23日(土)	9:30～11:30	生活習慣病予防講座(静岡大学教授・松井恒二)	静岡大学
12	6月30日(土)	9:30～11:30	シニアテニス教室	静岡大学
13	7月5日(木)	9:30～11:30	グラウンドゴルフ大会	南部スポーツ広場
14	7月12日(木)	9:30～11:30	シニアカローリング大会	来てこ(大ホール)
15	7月21日(土)	時間未定	メンタルトレーニング・オリエンテーリング(山登りゲーム)	静岡大学
16	7月28日(土)	時間未定	いきいき栄養学講座(森下栄養士)	来てこ(大ホール)
17	7月31日(火)	9:30～11:30	体力測定・しぞ～かエクササイズ・前期閉講式	来てこ(大ホール)

* 前年度は、文部科学省の委嘱事業で(財)健康 体力づくり事業財団より委託を受けて実施を致しました。
実施期間内で延べ700人の方が、本事業にご参加下さいました。

【昨年度ご参加頂いた方々の声】

この事業がきっかけで現在でも散歩が継続でき、本当に感謝しています。
一緒に参加している仲間の笑顔が最高で体も心も健康になっていく感じが常にしていました。
いろいろなスポーツを体験できて全体的に面白く、大変満足できました。

【お問い合わせ&お申込み先】

NPO法人

ピュアスポーツクラブ

TEL:054-289-8100

E-mail info@pure-sc.org

FAX:054-654-6661

URL http://www.pure-sc.org/

【お申し込み方法】

お名前 ご住所 お電話番号 ご年齢 を明記の上、
上記の電話・FAX・メールへお申込み頂き、先着30名募集致します。