

令和5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5年5月17日(水)～令和5年7月21日(金)・・・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	13:15～14:45
5月	17日(水)	ヨガ	バドミントン
	19日(金)	スローエアロビクス	—
	24日(水)	ヨガ	バドミントン
	26日(金)	スローエアロビクス	健康体操
	31日(水)	ヨガ	バドミントン
6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
	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	—
	28日(水)	ヨガ	バドミントン
7月	5日(水)	ヨガ	バドミントン
	7日(金)	スローエアロビクス	—
	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	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