

令和6年度エンジョイ健康教室 開催要項

《 後 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 ○後期 令和6年12月4日（水）～令和7年2月28日（金）・・・34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
12月	4日（水）	ヨガ	バドミントン
	11日（水）	ヨガ	バドミントン
	18日（水）	ヨガ	バドミントン
	20日（金）	スローエアロビクス	健康体操
1月	15日（水）	ヨガ	バドミントン
	17日（金）	スローエアロビクス	健康体操
	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
	31日（金）	スローエアロビクス	健康体操
2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
	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
	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

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：齋藤良子 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