



♪仲間と共に運動を楽しみましょう♪



# 総合スポーツ教室

★日 時 令和4年5月16日(月)～令和5年3月13日(月) 全22回  
13:30～15:30

★定 員 15名

★場 所 池田町総合体育館 会議室、多目的ホール1・2、柔・剣道場 他

★参加費 1回300円(3期 初回時に一括払い)

第1期 8回 2,400円(タクシー利用⇒+800円)

第2期 8回 2,400円(タクシー利用⇒+800円)

第3期 6回 1,800円(タクシー利用⇒+600円)

※コロナウィルス感染予防対策等により中止になった場合は返金致します。

## 1回の教室の流れ

①交流タイム【30分】(13:30～14:00)

②今日の運動【1時間】(14:00～15:00)

③交流タイム【30分】(15:00～15:30)



コロナウィルス感染症予防対策を  
徹底しながら行います。

(3密回避の会場設定、換気、消毒等)

来館前に、以下の2点のご協力  
をお願い申し上げます。

①検温 ②体調の確認



## 1年のスタート!

①5/16

運動の基本♪  
ノルディック  
ウォーキング1  
(講師 高橋)

②5/30

体幹を鍛える♪  
バランスボール1  
(講師 葛本)

③6/13

シニアのための  
踏み台昇降運動  
&パレトン1  
(講師 山田)

④6/27

集中力アップ♪  
卓球入門1  
(講師 土川)



⑦8/8

柔軟性アップ♥  
シニアヨガ1  
(講師 小森)

⑥7/25

体いきいき♪  
健康体操1  
(講師 葛本)

⑤7/11

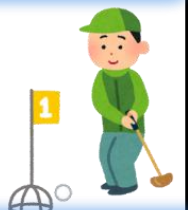
みんなで楽しく♪  
グラウンドゴルフ1  
(講師 高橋)

⑧8/22

身体の調子を整える♥  
コンディショニング  
(講師 高木)

第1期  
ゴール!

第2期へ



さまざまな種目のエキスパートの先生に毎回来ていただきます。  
無理なく、やさしく、ていねいに教えていただけます♪

第2期スタート!

① 9/5

運動の基本!  
ノルディック  
ウォーキング2  
(講師 高橋)



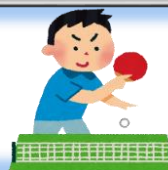
② 9/26

シニアのための  
踏み台昇降運動  
& バレトン2  
(講師 山田)



③ 10/17

集中カアップ♪  
卓球入門2  
(講師 土川)



④ 10/31

みんなで楽しく♪  
グラウンドゴルフ2  
(講師 高橋)



⑧ 12/26

体いきいき♪  
健康体操2  
(講師 葛本)



⑦ 12/12

筋肉をつけよう★  
トレーニング  
(講師 高橋)

⑥ 11/28

集中カアップ♪  
卓球入門3  
(講師 土川)

⑤ 11/14

懐かしい曲で♪  
どうようピクス1  
(講師 葛本)



第2期  
ゴール!

第3期へ

第3期スタート!

① 1/16

柔軟性アップ♪  
シニアヨガ2  
(講師 小森)

② 1/23

懐かしい曲で♪  
どうようピクス2  
(講師 葛本)

③ 2/6

シニアのための  
踏み台昇降運動  
& バレトン3  
(講師 山田)

④ 2/20

体幹を鍛える♪  
バランスボール2  
(講師 葛本)



⑥ 3/13

みんなで楽しく♪  
グラウンドゴルフ3  
(講師 高橋)

⑤ 3/6

体いきいき♪  
健康体操3  
(講師 葛本)



祝終了

第3期  
ゴール!

おうちでも行えるような運動をたくさん体験  
していただくとともに、認知症予防・介護予防  
の知識もさまざまにご紹介していきます!

毎日の生活について日記をつけ、教室で  
お仲間に話したりして情報を共有し、みんなで  
健康になる意欲を高めていきます。

【お申込み・お問合せ】

NPO 法人いけだスポーツクラブ  
直通 090-3442-5553  
呼出 0585-45-8711  
(平日) 9:00~16:00 (大矢)

※内容・日程等は、都合により変更することがあります。