

☆先着順です☆ふるってご参加ください！！

スポーツプラスおおはるイベントー



# 公開無料体験講座

**5月10日(日)9:00から受付開始！！**

1. 期 日 令和8年5月24日(日)
2. 場 所 大治町スポーツセンターサブアリーナおよび武道場
3. 内 容



## サブアリーナ

時間	講座名	対象	定員	講師
9:30~10:30	運動遊び教室	小学1・2年	20名	山口夕奈氏
10:45~11:45	親子のふれあい運動教室	親子(小学1~6年)	10組	



遊びを通して、体力や身体技能を高め楽しく活動します。ボールやマットを使っての競争もします。

親子で走ったり跳んだり投げたり、全身を使って楽しく運動します。

\*令和7年「運動を楽しむ教室」「親子の運動教室」より

## 武道場

時間	講座名	対象	定員	講師
9:30~10:30	スポーツウエルネス吹矢	一般	20名	日本スポーツウエルネス 吹矢協会認定講師
10:45~11:45	エアロビクス	一般	20名	吉川 絵里氏



初心者の方大歓迎！分かりやすく、楽しく指導していただけます。体の体調を整えるにも最適です。

全身をつかって体をほぐし、気分爽快です。また、けがの予防にも役立ちます。シニア世代の方も是非ご参加を！

\*令和6年「スポーツ吹矢」令和7年「エアロビクス」より

※電話・メールでのお申込みはできません。スポーツプラスおおはる事務局までお越しください。

### 《申込み・問合せ先》

スポーツプラスおおはる 大治町スポーツセンター内 TEL 052-217-6211

受付時間 月・木 9:00~17:00 / 日・火・金 9:00~12:00 休日 水・土・祝日の翌日