

毎週木曜日は市民健体力づくりの日

スポーツで地域づくり いい汗・いい顔・いい仲間

- 期 日 平成27年4月2日(木)～平成28年3月31日(木)
毎週木曜日(体育館の都合で休みの場合あり)
- 開催場所 自然運動公園体育館(上田市下之郷乙935)長野大学近く
- 持ち物 **※体育館シューズ、各種目用具(卓球⇒ラケット、健康体操⇒マット)**
- 費用 **※年会費1,000円(+名札代200円)毎回の参加費200円**
- 日程
 - ・受付 13:30
 - ・準備体操、各種目(ピンポン、ビーチボール、健康体操) 14:00～15:45
 - ・終了 16:00

※運動ができる格好でお気軽にお越し下さい。

※激しい運動はありません。みんなで楽しく体を動かしましょう。



※上田城跡公園体育館では毎週木曜日、体育館休館日を利用して午前10時～12時まで、フォークダンス・ピンポン・太極拳・腰痛健康体操・バドミントン・スマイルボウリングを行っており、毎回40代～80代の約130名に参加いただいております。こちらもお気軽にご参加ください。

【問合せ先 一般財団法人 上田市体育協会 事務局 TEL27-9400 】

