

基礎

からじっくり!

シニアスポーツ

全くの初心者の方も、**学べる・できる・楽しめる!**

ジャズダンス・テニス・吹矢の各プログラムともに「基礎」からしっかり学び、楽しめるように構成されています。未経験の方、スポーツが苦手な方はぜひご参加ください!

この事業は公益財団法人東京都スポーツ文化事業団が支援しています

8月17日(火) 15:00より受付開始

(注)各定員数まで先着順に受付いたします
受付場所:はむすぽ窓口(スポーツセンター1F)
※チラシ下部参照
受付時間:火曜~金曜の15:00~16:50

プログラム 1つ受講 ... **1,500円(税込)**
プログラム 2つ受講 ... **2,000円(税込)**
プログラム 全て受講 ... **3,000円(税込)**

はむすぽ会員外の方は、上記料金に加えて「**はむすぽ年会費(3,000円 税込)**」のお支払いが必要となります。

対象者 **60歳以上**の方(羽村市内、市外問わず)

ジャズダンス

【全8回 定員20名】水曜日 13:30~14:40

9月 ... 22日・29日
10月 ... 13日・20日・27日
11月 ... 10日・17日・24日



会場:スポーツセンター第3ホール
指導者:吉田英里

音楽に合わせて動くことで、体や脳を活性化
仲間とともに、心身の健康を目指します!

テニス



9月コース・10月コース どちらか一つの受講となります

【9月コース 全4回 定員10名】
火曜 10:25~11:45 9月7日・14日・**21日**・28日
(注)9/21は13:25~14:45
に実施

【10月コース 全4回 定員10名】
火曜 10:25~11:45 10月5日・12日・**19日**・29日
(注)10/19は13:25~14:45
に実施

会場:スポーツセンター第1ホール
指導者:尾崎由一郎

全4回で楽しくじっくり
テニスの超基本をレクチャーします!

スポーツウエルネス吹矢

【全8回 定員20名】木曜日 9:30~11:30

9月 ... 16日・**30日** (注)9/30・10/7・10/21は
10月 ... **7日**・**21日** 12:30~14:30に実施
11月 ... 11日・25日
12月 ... 2日・16日

会場:スポーツセンター第1ホール
指導者:松本千代子



「吹矢体操」で姿勢を正し、
呼吸法で集中力を高めます!
得点集計が頭の体操にもなります!

主催:一般社団法人はむら総合型スポーツクラブ はむすぽ

場所:羽村市スポーツセンター1Fロビー内 窓口受付:火曜日~金曜日 15:00~17:00

電話:042-519-5712 FAX:042-519-5713

E-mail:hamuspo@gmail.com ホームページ [はむすぽ] 検索



ホームページ

各プログラム 内容情報

ジャズダンス

- 内容**
- ① 誰にでもできる簡単ストレッチと音楽に合わせて歩くことから始める簡単ステップ
 - ② 寝た姿勢でのストレッチと足上げ体験、復習から始める簡単ステップ
 - ③ 簡単ストレッチと体を部分的に動かしてみる 初めての振り付け ～振り付け1回目～
 - ④ 基本のストレッチと簡単筋トレ～復習、振り付け2回目～
 - ⑤ 基本のストレッチと前回までの振り付け復習 ～復習、振り付け3回目～
 - ⑥ 基本のストレッチと今までの振り付け復習 ～復習、振り付け4回目～
 - ⑦ 基本のストレッチと振り付け復習、反復練習 ～復習、振り付け5回目完成
 - ⑧ 基本のストレッチと振り付け復習、発表 ～グループに分かれて発表しあう

持ち物 動きやすい服装(普段着不可。ジャージ等)
汗ふきタオル、水分、可能であれば5本指ソックス
※室内履は不要

テニス

内容 全4回で楽しくじっくりテニスの超基本をレクチャーします！

- ① バウンドするボールに慣れる ～ストロークの超基本～
- ② ダイレクトタッチに慣れる ～ネットプレーの超基本～
- ③ しっかりスウィング ～ゲームで大事なサーブリターンの超基本～
- ④ ゲームを楽しむ ～ゲームをはじめる超基本～

持ち物 動きやすい服装 体育館用シューズ 飲み物 タオル お持ちの方はラケット
※貸出用ラケットあります

スポーツウエルネス吹矢

- 内容**
- ウォーミングアップの「吹矢体操」
 - 初めての方が迷わぬよう、ルール・道具の使い方その他の説明オリエンテーション
※初回に詳細に実施。後の回では都度確認。
 - 指導担当者による体験者への実技指導
 - 指導者と体験者を混合しての団体戦

上記の内容を、各回とも繰り返して行い、参加者の皆様には吹矢の扱いやルールに慣れていただくとともに、吹矢を楽しんでいただけるように習熟度に合わせた適切な指導を行っていきます。

持ち物 動きやすい服装 体育館用シューズ 飲み物 タオル