



東京都シニアスポーツ振興事業

静と動の組み合わせ

チャレンジスポーツ体験



対象 60歳以上

応募開始

9/19 火曜日 15時から
<電話：予約受付開始>
電話番号042-519-5712
定員になり次第、締め切り

日程 全5回木曜日

10/12・19・26 11/2・9
13:00～14:30

持ち物

室内シューズ（スリッパ不可）
水分補給用飲み物
タオル

場所 S & Dスポーツアリーナ羽村
第一ホール

服装

動きやすい服装

参加費

1,500円（全5回・税込み）
<別途：はむすぽ年会費が必要>

その他

保険加入済

定員

15名

この事業は、公益財団法人東京都体育協会が支援しています。

一般社団法人

はむら総合型スポーツクラブ

はむすぽ

火・水・木・金曜日

15:00～17:00



電話：042-519-5712

FAX：042-519-5713

Email: hamuspo@gmail.com



プログラムの内容

静と動の動きで、姿勢を正し、集中力と爽快感を味わいましょう

スポーツウエルネス吹矢
指導者 松本千代子



的に向かって吹き、集中力と爽快感を体験!

- ①吹矢体操。
- ②複式呼吸の練習。
- ③筒に矢を入れて、口でくわえて、的に向かって、一気に吹く。
- ④的の得点を確認採点。
- ⑤チームで競い合いゲーム。



ジャズダンス
指導者 吉田英里

音楽に合わせて、体を動かす

- ①音楽に合わせてストレッチ体操。
- ②立った姿勢で基礎トレーニング。
- ③リズムに合わせてステップ練習。
- ④曲の振り付け。

