

当日受付

# シニアスポーツデー

★新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、以下の運営方法で開催します。  
★スポーツ活動時以外は、マスクの着用をお願いします。

4/15 ・ ~~5/20~~ ・ 6/17 ・ 9/16 ・ 10/21

11/18 ・ 12/16 ・ 1/20 ・ 2/17 ・ 3/17

時間:13:45~16:00 対象:60歳以上の方

料金:300円 定員:30名

内容:卓球、バドミントン

卓球台 8台

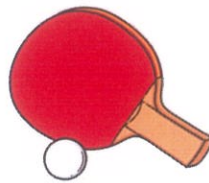
バドミントン 2コート

※参加者多数の場合、順番でご利用いただく場合があります。

- 流れ:
- ①健康チェック用紙に記入後、モニタリング(検温)
  - ②参加券を購入、会場(2階)へ
  - ③消毒→活動

- その他
- ・動きやすい服装でご参加ください。
  - ・室内シューズをご用意ください。

シニアの方に合った準備運動も行います



卓球やバドミントンを楽しめます!



血圧も測定可能♪運動前後の血圧も把握することができ、体調管理もできます(\*^\_^\*)

