

国際スポーツ & ウェルネスウィークエンド



国際スポーツ & ウェルネスウィークエンドとは…

世界190カ国が同時多発的に開催する「ウェルネス」「ウェルビーイング」をキーワードにした啓発イベントとなります。より多くの方に「健康づくりの習慣化」や「より豊かな暮らし」に関心を持ってもらうことが目的です！



ララサーキット・ライト

- 場所 ■ 地下1階 スタジオ
- 日程 ■ 9/18(金)10:30～11:45
- 受講料 ■ **無料！！**
- 対象/定員 ■ 60歳以上 / 20名(先着順)
(初心者大歓迎！)
- 申込方法 ■ 窓口またはお電話
8/11(火) 10:00～申込開始
- 持ち物 ■ 動きやすい服装・運動靴・飲み物
- 内容 ■ 自分の体重を使った筋力トレーニングと有酸素運動であるリズム体操を交互に行います。デュアルタスク運動(脳トレ)で脳の活性化も目指します。運動を楽しく気軽に行いたい方向けのプログラムです。

ピックルボール体験会

- 場所 ■ 体育棟1階 体育室
- 日程 ■ 9/20(日) 13:00～14:30
- 受講料 ■ **無料！！**
- 対象/定員 ■ 小学生以上 / 12名(先着順)
(初心者大歓迎！)
- 申込方法 ■ web申込
8/11(火) 10:00～申込開始
- 持ち物 ■ 動きやすい服装・室内シューズ・飲み物
※レンタルラケットあり、ラケット持参可能
- 内容 ■ テニス×バドミントン×卓球の要素を組み合わせたニュースポーツです。パドルと呼ばれるラケットを使い、穴が開いた特徴的なボールを打つ爽快感や激しすぎないほどよい運動効果が期待できます。ルール説明や練習、試合を楽しく行います！



※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。



府中市生涯学習センター
TEL : 042-336-5701

〒183-0001 府中市浅間町1-7

- 営業時間 9:00～22:00
- 休館日 毎月第1月曜日
※祝日の場合は、翌日
年末年始(12月29日～1月3日)
その他臨時休館日