

アクティブシニアスポーツ

川崎市の目覚ましい発展の礎を築いたシニア世代の方達に、健康寿命を延ばし、いつまでも元気で明るく生き生きとした生活を送って頂けるよう、楽しく簡単なスポーツをご案内いたします！

日 時： 令和3年9月25日(土) 午前9時半～午前11時45分

場 所： 川崎市宮前スポーツセンター 小体育室

対 象： 60歳以上の方

参加費： 無料

問合せ先： 川崎市宮前スポーツセンター(044-976-6350)

* マスク着用願います。なお、コロナのため、個人情報をいただきます。

* 上履きをお持ちください。また、定数を設ける場合があります。

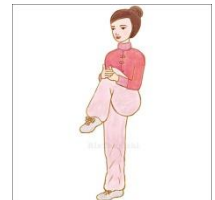
準備体操 with ヘルスパートナー 9:30~10:15

生活習慣病予防、閉じこもり予防のための運動を普及しているボランティア団体です。ストレッチ体操・かわさき体操等、音楽に合わせて楽しくできる運動を広めています。



練功十八法&骨盤体操 10:25~11:00

ゆったりした音楽に合わせて、十八の動きを行う中国の医療体操です。肩こり、腰痛、膝の痛みを和らげ、リラックス効果を得られます。



ボッチャ体験 11:05~11:45

ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青それぞれのボールを投げたり、転がしたりしていかに近づけるかを競います。



フライングディスク チャレンジ 11:05~11:45

的を狙って円盤を投げる遊びです。



ダーツ体験 11:05~11:45

本格的なダーツボードを用意しました。是非、体験してください。

問合せ先

216-0011

川崎市宮前区犬蔵1-10-3

川崎市宮前スポーツセンター

電話 044-976-6350

