

鳥取県立米子産業体育館

大人スポーツ教室（第2期）

1期を10回行う教室で、初心者の方を対象に基本技術の習得をめざします。

また、日頃の運動不足を解消し、体力の向上を図り楽しく運動することを目的に実施いたします。

1 実施教室 ※教室の詳細日程は裏面に記載しております。

教室名	対象	定員	曜日	期間	時間
バウンドテニス	一般	12名	火・金	5/24～7/2	10:00～12:00
エンジョイ卓球	一般	10名	月・木	5/23～7/4	14:00～16:00
バドミントン	一般	16名	月・木	5/23～7/4	10:00～12:00

2 教室概要

教室名	教室概要
バウンドテニス	コートのはさは3m×10mで短いラケットを使用しますので、テニスより簡単です。高齢者には適度な運動になります。
エンジョイ卓球	初めての方でも楽しめるように基本の技術を習得し、ゲームを行うまでのコースです。
バドミントン	ラケットになれることから始め基本ショットを習得し、楽しくゲームができるまでのコースです。

※運動のできる服装、室内用シューズを用意してください。

3 参加料 10回分 2,000円

スポーツ安全保険料 (64歳以下) 1,850円 (65歳以上) 1,200円

※スポーツ安全保険の加入をお願いします。(2020年3月31日まで有効)

4 申込期間 2019年5月13日(月)から2019年5月24日(金)まで

5 申込方法 参加希望の方は、申込期間中の8時30分より受付いたします。

先着順となっております。また、電話での申込も受け付けます。

※申込みは、参加される方本人のみの受付となります。

6 問い合わせ 〒683-0802

米子市東福原8丁目27-1 鳥取県立米子産業体育館

電話 (0859) 35-0611