**スポーツクラブもとす　イベント**

体験会（バランスボールエクササイズ・卓球・モルック）　参加無料

どなたでも参加できます

**令和７年６月７日（土）　１３：００～**

**場所：真正中学校体育館２階（本巣市下真桑）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時　間 | **～６４歳のかた** | **６５歳以上のかた** |
| １３：00～ | 受付 | 受付 |
| １３：３０～１３：４０ | **開会式・説明・準備体操** | **開会式・説明・準備体操** |
| １３：４０～１４：５０ | **体力・運動能力測定** | **体力・運動能力測定** |
| １４：５０～１５：００ | 休憩 | 休憩 |
| １５：００～１５：３０ | **バランスボールエクササイズ** | **卓球・モルック** |
| １５：３０～１５：５５ | **卓球・モルック** | **バランスボールエクササイズ** |
| １５：５５～ | 閉会式 | 閉会式 |
| １６：００ | 解散 | 解散 |
| 時間は目安です、前後する場合があります、あらかじめご了承ください。 | | |

当日は動きやすい服装でご参加ください

上靴もご持参ください

体力・運動能力測定は年齢によって項目が変わります

バランスボールはこちらで準備します



※バランスボールエクササイズはお試し講座です。

第２回講座　　６月１３日（金）１０：００～１１：００　　真正スポーツセンター

**（２回目講座は参加費３００円が必要になります）**

**お申し込みは、スポーツクラブもとす事務局（０５８－３２０－４５４０）または**

**本巣市教育委員会社会教育課（０５８－323―７７６４）まで**