

5月25日(水)はスポーツチャレンジデー 今年も防長スイミングで体を動かそう!!

昨年度、初めて宇部市は5月最終水曜日に全国一斉に実施される住民参加型スポーツイベント「チャレンジデー」に参戦しました。今年も、宇部市はチャレンジデーに参戦します！
防長スイミングサークルでも、さまざまなスポーツイベントを開催します！
ご家族・お友達と一緒に気軽に楽しく参加してください☆

① 早朝ラジオ体操 & 転倒予防運動

みんなで体操して、眠い体をスッキリ目覚めさせよう！

＜実施時間＞5月25日 6時20分～40分（受付6:00より）

＜実施場所＞防長スイミングサークル本館多目的ホール

＜内 容＞

- ・ 6 : 2 0 ~ 準備運動
- ・ 6 : 2 5 ~ 正しいラジオ体操
- ・ 6 : 3 5 ~ ストレッチ・転倒予防運動

参加費：無料 申し込み：不要
*動きやすい服装・体育館シューズ(素足でも可)

その他無料イベントも盛りだくさん(都合上、事前申し込みが必要なものもあります。)

② 認知症予防につながるデュアルタスク運動の紹介

＜実施時間＞6:40～7:00

＜実施場所＞防長スイミングサークル本館多目的ホール

＜対象者＞ 年齢の高い方(年齢制限なし)

＜内 容＞

頭を使った課題と体を使った課題の両方を同時に行うことによって、心身の機能を効率的に上げていくプログラムの紹介と実践

＜服装・持参品＞

動きやすい服装・体育館シューズ(素足でも可)をお持ちください。

③ 成人水中歩行体験教室

＜実施時間＞13:10～14:10(受付13:00より)

＜実施場所＞防長スイミングサークル室内温水プール

＜参加人数＞先着15名程度

＜対象者＞ 成人の方

＜内 容＞

水中ストレッチ運動、股関節を意識した水中歩行、インナーマッスルを鍛えるバランス歩行等、正しい水中歩行の行い方を体感してもらいます

＜服装・持参品＞

水着・プールキャップは必ず持参してください。



要申込
TEL:22-1133

④ 卓球台・バドミントンコート無料開放

防長スイミングサークル本館多目的ホールで卓球やバドミントンをして汗を流そう!

＜卓球開放時間＞

9:00～12:00

＜バドミントン開放時間＞

13:00～17:30

*ラケット・シューズは各自持参してください。

