

令和7年度

シニアのための スポーツ・レクリエーション

「体力に自信がないから・・・」と躊躇しているあなたも大丈夫!

この教室では無理なく楽しめるプログラムを用意しています。
仲間と一緒に学び、体を動かし、笑顔あふれる時間を過ごしましょう。



参加することで得られること /

- 01 健康的な体づくり
- 02 新しい友達との出会い
- 03 ストレス解消とリフレッシュ

どなたでも
大歓迎!!

あなたのペースで楽しめる環境を整えています。
さあ、一緒に新しい挑戦を始めましょう!!
お待ちしております。



まずは無料体験から

無料体験会

日程

7月5日&19日

受付期間

2025年4月14日～7月1日

申込方法

QRコードを読み込み、お申込みください。(googleフォーム使用)

無料体験会

お申込みは
こちらから▶



申込方法が不明な方は事務局までご連絡ください。

10月～2月まで隔週で開催!!

隔週教室に参加される方は下記よりお申込みください。

日程

全10回
10月10日・24日
11月7日・21日
12月5日・19日
1月9日・23日
2月6日・20日



受付開始

2025年7月5日より

隔週教室

お申込みは
こちらから▶



参加費用

3,700円(参加費3,300円(税込) 保険料400円)

申込方法

- QRコードを読み取る。
- STORES予約にて申込をする。
初回参加日を選択してください。参加費は1回ごとの回数券方式ではなく10回分をまとめてお支払いいただきます。1回の申込みで全日程の申込みが完了です。
※STORES予約での申込方法が分からない方は事務局へお越しいただくか、事務局へお電話をしていただければ申込手続きをお手伝いします。
- 参加費の決済をする。
(注意)・参加費はクレジット決済のみの支払いとなります。(現地決済不可)
・原則お申込後の返金は致しません。(キャンセル不可)

※無料体験とは申込方法が異なります。ご注意ください。(STORES使用)

講師

大野 孝徳
(介護福祉士・介護予防指導士・介護予防専門整体師)
合同会社A-assist 代表
岐阜市レクリエーション協会 理事
特定非営利活動法人日本介護予防協会 理事
一般社団法人脳体力振興協会医療・介護会員

時間

10:00～11:30

対象者

60歳以上の男女

定員

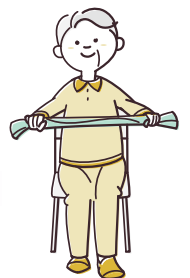
30名

活動場所

朝日大学10周年記念体育館 2F 柔道場

持ち物

タオル・ドリンク・必要であればサポーター



教室について

教室の日程変更、中止の連絡等はSTORES予約(noreply@coubic.com)によって送信されます。
また、ガーデンホームページでも掲載しますのでご確認をお願いします。