

定期的に軽い運動（健康管理）＆親睦（会話）を楽しみませんか！

卓球/ショートテニス/バトミントン/ヨガの体験募集

- ◆健康管理で軽い運動したいが機会がない！
- ◆時間に余裕ある時だけ参加したい！（自由参加）
- ◆参加時間も自由！（30分～120分：各自判断）
- ◆自分にあったスポーツを選択（4種類）！

※まずは、下記日程で体験頂き、継続参加は各自が判断！

【卓球/ショートテニス/バトミントン/ヨガ】

■日時：木曜日/毎週 10:00-12:00

※期間：第1期：9月～11月

■場所：福井市北体育館 福井市天池町5-65（体育館”半面貸切：3面分”予約計画）

※体育館は予約/抽選の為、体育館の変更の可能性があります。

種目	用具	履物
卓球	ラケット（子供/孫/友人等から借りれる方は持参）	内 ス ク
	ボール：一般球（ラージ球検討：高齢者クラブが使用）	
ショートテニス 年配/子供向き ボールが遅い	ラケット（4本有り） ■子供用テニスラケット改造 2-3000円程度 ※参加者増/年間行事に移行の際は各自で購入予定。	
	ボール：スポンジボール（一般） ※ラージボール”高齢者”有り	
バトミントン	ラケット（子供/孫/友人等から借りれる方は持参）	
	羽：一般羽	
ヨガ 第1・3曜日	時間帯：10:00-11:00	
	マット（数枚準備）参加者多数の場合は不足しますので事前連絡頂ければ幸いです。	
その他 要望多数の際 検討	1) ピラティス/エアロビクス等 : 指導者がおられた場合は検討！ 2) ポッチャ/モルック等 : 上記の競技が困難 3) バウンドテニス : ショートテニスより難易度高い” 4) ソフトバレー/フラボールバレー : 最低10名必要	

■参加費 1) 初回体験：無料

2) 継続参加 100-150円/日予定（消耗用具購入）

■下記要望が多い場合の対応について

1) 活動期間：期間限定 → 1年中に移行（担当：松愛会役員→グループ担当者移行）

2) 活動回数：1回/週 → 2～3回/週に移行（担当：松愛会役員→グループ担当者移行）

※連絡先：松愛会 福井I分会 役員迄

■用具”ラケット等”準備等が必要で事前連絡下さい。