

令和3年度 鈴鹿市いきいき健康スポーツクラブ開催要項

- 1 趣 旨 高齢者が、健康づくりのために自身の体力にあった様々なスポーツを行い、日ごろから運動を継続して行う習慣を身につけ、体力の維持、増進を図り、また、同年代の仲間とのコミュニケーションを持ち、明るく、豊かな生活を送れるようになることを目的とします。
- 2 主 催 鈴鹿市
- 3 主 管 特定非営利活動法人 鈴鹿市スポーツ協会
- 4 開催期間 令和3年4月28日～令和4年3月9日の第2・4水曜日（8月第2・9月第2第4・2月第4水曜日は除く） 全18回（予定）
9時30分～11時30分 ※教室の内容により時間の短縮変更あり
- 5 会 場 日程表（別紙）
- 6 対 象 原則 昭和36年4月28日以前生まれ（60歳以上）の鈴鹿市民
- 7 内 容 主に高齢者を対象とした健康寿命延伸を目的とした運動
- 8 講 師 特定非営利活動法人鈴鹿市スポーツ協会会員、開催種目競技団体関係者等
- 9 参 加 料 65歳以上の方一人4,000円
64歳以下の方一人4,650円
※令和3年4月28日時点での年齢。いずれも保険料を含む。
- 10 募集期間 4月5日（月）～4月16日（金）
- 11 募集定員 70人（先着順）
- 12 申 込 先 特定非営利活動法人鈴鹿市スポーツ協会
鈴鹿市桜島町七丁目1番地の1 石垣池公園管理事務所内
- 13 問合せ先 鈴鹿市スポーツ協会（TEL：059-399-7120）
鈴鹿市スポーツ課（TEL：059-382-9029）