

# 小樽市総合体育館

指定管理者 小樽スポーツ協会・シンコースポーツコンソーシアム  
 代表法人非営利活動法人小樽スポーツ協会  
 〒047-0024 小樽市花園5丁目2番2号  
 TEL33-3710 FAX24-4334  
 E-mail otaru-spokyo@jade.plala.or.jp

2020年4月 ご案内

## 体育館からのお知らせ

### 短期教室募集のご案内

行事名	開催期間	時間帯	定員	回数	対象	受講料	申込期間
卓球教室	5月8日～5月27日	9:30～11:30	24名 (抽選)	8	18歳以上の健康な方(初心者)	無料	4月20日～ 4月26日

### 通年教室募集のご案内

行事名	開催期日	時間帯	定員	対象	月額	持ち物
シニア健康体操教室	毎週月	10:30～11:30	20	ストレッチ・生活筋力向上体操など 50歳以上	3,000円	運動着、上靴、水筒、タオル



指定管理者であるシンコースポーツが開発した運動プログラムです。日常生活の様々な動きで使う部位の筋力を鍛え、転倒予防や歩行の安定、腰痛、肩こりなどの改善に効果があります。みんなで楽しく身体を動かして、日々の生活を豊かにしましょう！



24日(金)は施設整理日のため休館となります