

参加無料

YAO

レクリエーション スポーツ体験会



2026年

木曜日

1月29日・2月26日・3月26日

実施内容（お好きなプログラムをご選択いただけます＊複数選択可）

① ボディーマンテナンス＜15分＞ 10:00～10:15

【内容】 イスに座った状態での各部位のストレッチ、体幹、リズム体操等を行うレッスンです
血流を良くし、カラダの調子を整えましょう

② ウォーキングバスケットボール＜50分＞ 10:20～11:10

【内容】 歩きながらバスケット、基礎の動きをユーモアたっぷりのレッスンで体に負担が少なく老若男女
誰でも取り組める楽しいレッスンです。シュートのコツを伝授！筋力アップ・心肺機能向上にもつながります

③ マルチスポーツ＜50分＞ 11:20～12:10

【内容】 バレーボール、野球、サッカー、バドミントンなど、マルチスポーツ（色々なスポーツ）を
レクリエーションのように楽しく取り組みます。日常に必要な動きを、仲間と一緒に楽しみながら自分のペースで
参加できるレッスンです

④ ボディーマンテナンス＜15分＞ 12:15～12:30

【内容】 イスに座った状態での各部位のストレッチ、体幹、リズム体操等を行うレッスンです
血流を良くし、カラダの調子を整えましょう



開催時間：[受付]9:30～[イベント]10:00～12:30

開催曜日：木曜日

開催場所：nks-405 バスケットボールコート
（八尾市北亀井町3丁目2-37）

主催：nks-405 バスケットボールコート

共催：八尾市社会福祉協議会

後援：八尾市

協力：一般社団法人エスクエア

参加対象：60歳以上の男女（ご自身で運動プログラムに参加できる方）

定員：各日程20名程度

参加費：無料（参加いただいた方には1ドリンクサービスあり）

持参物：動きやすい服装、運動靴（室内用）、タオル、飲み物

申込方法：下記のQRコード（WEBフォーム）よりお申込み



問合せ先：nks-405 072-996-4050

木曜日 10:00～26:00

火・水曜日 17:00～26:00 金曜日 17:00～27:00 土曜日 10:00～27:00

日曜日 10:00～24:00

※月曜日 定休日

