

あじさい大学コース（相模原市民限定）

相模原市高齢・障害者福祉課所在地：相模原市中央区中央 2-11-15

【対面開催】健康スポーツ：ファミリーバドミントンー老若男女問わず楽しめる ニュースポーツー

★会場：相模原市体育館 所在地：相模原市中央区富士見 1-2-15

※JR横浜線 相模原駅南口より大野台経由相模大野駅行または上溝行バス 市役所前下車

※小田急線 相模大野駅より大野台経由相模原駅行バス 市役所前下車 等

ファミリーバドミントンは、バドミントンのルールや用具をアレンジして考案されたニュースポーツで、小さなお子さんから高齢者まで、誰でも気軽に楽しめるスポーツです。

仲間との交流、健康・体力づくりなど、様々な目的で楽しんでいます。

何か始めたいと思っている方、運動不足が気になっている方、この機会に参加してみませんか。

【受講料】 1,900円

【受講料以外の費用】 なし

【時間・場所・定員】

●19:30～21:30

●相模原市体育館 本館（体育室）

●定員35名

【その他】

●運動のできる服装でお越しください。

●持ち物：体育館履き・水筒・汗拭きタオル

●ファミリーバドミントン用のラケットをお持ちの方はご持参ください。

※貸出用ラケットもご用意しています。

【講師】 相模原市スポーツ推進委員

【開講日と内容】（全6回）

- | | |
|--------------|-----------------------|
| ①10月20日（金） | ファミリーバドミントンってどんなスポーツ？ |
| ②10月27日（金） | まずはサーブからやってみよう |
| ③11月 3日（金・祝） | みんなで試合をしてみよう① |
| ④11月10日（金） | みんなで試合をしてみよう② |
| ⑤11月24日（金） | 審判にも挑戦してみよう① |
| ⑥12月 1日（金） | 審判にも挑戦してみよう② |