



# 東部運動公園 夏期 スポーツ教室 参加者募集



## 小学生フライングディスク教室 第2期

小学生限定のフライングディスク教室です。  
1年生から6年生まで男女問わずご参加いただけます。基本から応用までフライングディスクのいろはが学べる楽しい教室で、他校のお友達と一緒にプレイする楽しさも味わえる思い出に残る教室です！

日時 9月3日～9月17日の毎週日曜日 全3回  
9:30～11:30（予備日10/1）

対象者 小学生

定員 先着15名 参加費 1,500円

指導者 香川県フライングディスク協会

申込み 8月20日(日)午前10時から同公園管理事務所まで参加費を持ってお越しください。  
申込日後、定員に達していない場合はお電話での申込みも可能です。



参加ご希望の方は、各教室の申込日時に、  
高松市立東部運動公園 管理事務所まで、  
お電話いただくか、参加費を持って窓口へ  
お越しください。

ご質問等ありましたら、お気軽にお問い合わせください。

高松市立東部運動公園  
高松市高松町1347-1  
Tel 087-843-9446  
Tel 087-843-1057



## バランスコーディネーション教室 第2期

誰でもできる簡単なストレッチや簡単な筋力トレーニング、関節ほぐしなどを総合的に組み合わせ、バランス機能改善を始め、筋力バランスや骨格バランス、さらには自律神経のバランスを整えることができます。

日時 8月10日～11月30日の毎週木曜日 全10回  
19:30～20:30まで  
(8/17、24、31・9/7・10/5・11/2、23は除く)

対象者 18歳以上の人

定員 先着12人 参加費 6,000円

指導者 バランスコーディネーター 山根 和子さん

申込み 7月20日(木)午前10時から同公園管理事務所まで参加費を持ってお越しください。  
申込日後、定員に達していない場合はお電話での申込みも可能です。



## からだすっきりらくらく体操教室 第2期

日常動作の座り方、立ち方、歩き方などを見直し、腰痛や膝痛、肩こりの原因を解消し、またストレッチや軽い筋トシで、体全体の筋肉を良好な状態にします。

日時 7月31日～11月13日の毎週月曜日 全12回  
13:30～14:30まで  
(8/14、8/21、9/18、10/9は除く)

対象者 18歳以上の人

定員 先着10人 参加費 7,200円

指導者 健康体操普及員 和田 直子さん

申込み 7月3日(月)午後1時から同公園、第4会議室まで参加費を持ってお越しください。  
申込日後、定員に達していない場合はお電話での申込みも可能です。

