

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：バウンドテニス「初心者教室」－いつでも、どこでも、誰でも気軽に楽しめる生涯スポーツ！－

★会場：相模原ギオンアリーナ（総合体育館） 所在地：相模原市南区麻溝台 2 2 8 4-1

※小田急線 相模大野駅より女子美術大学行バス「総合体育館前」下車

※JR横浜線 古淵駅より女子美術大学行バス「総合体育館前」下車 等

未経験者でも、気軽に誰でも簡単にできる室内スポーツ「バウンドテニス」をお伝えしたいと思います。基本ストロークから始まり、回を追う毎にスキルアップが出来るよう、講師が優しく指導いたします。最後は参加者全員で楽しくゲームをしましょう！

【受講料】 1,900円

【受講料以外の費用】 なし

【時間・場所・定員】

- 18:30～20:30
- 相模原ギオンアリーナ 大体育室
- 定員 35名

【その他】

- 基本的に強い運動強度ではありませんが、運動を制限、止められている方（心臓疾患、血圧異常、強い関節痛など）は、医師と相談し、了承を得た上でご参加ください。
- 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
- お帰りの時間帯は公共交通機関（バス）の便が限られますので、来場方法にご注意ください。（無料駐車場：222台）

【講師】 相模原市バウンドテニス協会指導部

【開講日と内容】（全6回）

- ① 7月17日（水） How to バウンドテニス
- ② 7月24日（水） フォアハンドストローク
- ③ 7月31日（水） バックハンドストローク（フォアハンド）
- ④ 8月21日（水） サービスとボレー
- ⑤ 8月28日（水） 総合練習とダブルスの動き
- ⑥ 9月 4日（水） みんなで簡単ゲーム